معجم

النباتات الغذائية
في ميزان الطب القديم والحديث

الجزء الثانى

تأليف
الأستاذ الدكتور
عبدالباسط خليل محمد الدرويش



الكتاب: معجم النباتات الغذائية فى ميزان الطب القديم والحديث الجزء الثانى

المؤلف : أ. د. عبد الباسط خليل الدرويش

تصميم الغلاف: إكرام عيد

رقم الإيداع : ٢٠٢٢/١٠٨٠١

الترقيم الدولي: ٩٨٧-٩٧٧-٦٩٧١-٢٨-٨

الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تعبر بالضرورة عن
دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

الناشر

دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

رئيس مجلس الإدارة
إكرام عيد

المدير العام
أحمد عبد السميع

الإدارة:
واتس:
(+2) ٠١٠٠٩٤١٤٤٩٧
alfra3ina@gmail.com

٥٧- سبانخ : Spinacia



الاسم العلمي: ***Spinacia oleracea***

أسماؤه: وهو بالإنجليزية: Spinach) ويسمى سبانخ ، وسبانغ ، واسفاناخ ، واسبيناخ ، اسبيناغ ، وباليونانية اسرماخيوس ٠

الفصيلة : القطيفية، وسابقا الرمرامية ٠

موطن النبات : بلاد فارس الموطن الأصلي للسبانخ ومن ثم انتشر إلى اسبانيا مع فتح الأندلس.

وصف النبات: نبات زهري حولي يبلغ طوله ٣٠ سم.

الجزء المستعمل : الأوراق والبذور ٠
المحتويات الكيمياوية : تحتوى على ماء ٩٠%، بروتين ٢,٥%، دهون ٣.% ، نشاء 9.%، رماد ٤%، الياف ٨.% ،و تحتوي اوراقها على نسب عالية من الملح الصخري .
وهو من الخضروات الغنية بأملاح الحديد ، والكالسيوم ، وفيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) ٠
ونبات السبانخ به نسبة عالية من الحديد الذي يفيد في فقر الدم ، وأملاح الأوكسالاتOxalate التي تكون مع الكالسيوم أوكسالات الكالسيوم oxalate Calcium التي تكون حصوات بالكلي وتقلل من إمتصاص الكالسيوم من الأمعاء والدم . لهذا تضر المصابين بليونة أو هشاشة العظام ، . ويمكن تناول اللبن للتغلب علي مشكلة الكالسيوم. ويمكن للحامل تناولها أثناء فترة الحمل والرضاعة لتعويضه.وللأطفال لتساعد علي النمو والتغلب علي فقر الدم ولاسيما لدي المرأة التي تحيض كثيرا. والسبانخ بها ايضا فيتامين (أ،ب، د)
وتحتوي كل وجبة من السبانخ مع اللحم (٤٠٠غ تقريباً) بحسب موقع شهية، على المعلومات الغذائية التالية:السعرات الحرارية: ٤٥٦ والدهون: ٣٤ والدهون المشبعة: ١٠والكوليسترول: ٨٩ والكاربوهيدرات: ١٢ والبروتينات: ٢٩ ٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم:قال داود الأنطاكي : ينفع من جميع أمراض الصدر ، والإلتهاب ، والعطش، والخلفة ، والمرارة ، والحدة ، نيئا مطبوخا ، والحميات أكلا ن وعصارته بالسكر تذهب اليرقان ، والحصى ، وعسر البول ، وأكله يورث الصداع ، وأوجاع الظهر [1] ٠
ب-في الطب الحديث:

1. **حدوث السرطان والسكتة الدماغية والزهايمر .**
2. **تحمى النظر من التدهور المرتبط بحدوث تلف في الشبكية .**
3. **يعد عصير السبانخ مفيد لأحتوائه على نسبه عالية من المنجنيز...الهام لمريض السكر .**
4. **تقليل خطر إصابة السيدات الحوامل بحالات التشنج الحملي وتسمم الحمل .**
5. **مضادة للأورام والالتهابات وتقوي الصحة.**
6. **ترفع مستوى الهيموغلوبين .**
7. **خافض للحرارة و كاسر للعطش.**
8. **ينشط الكبد و يكافح الريقان و الالتهاب الكبدي الوبائي.**
9. **مدر للبول و ملين لطيف للبراز .**
10. **يعالج التهابات الصدر .**
11. **تعد السبانخ غذاء جيدا للناقهين (في دور النقاهة) والمصابين بفقر الدم والضعف أو الوهن المزمن وضعف الذاكرة .**
12. **يساعد على التئام الجروح في وقت قصير جداً.**
13. **يقوم ببناء أنسجة الجسم.**

---
(١) التذكرة ١/ ١٠٧ ٠

١٤. يحافظ على صحة وسلامة العين، ويمنع التدهور المرتبط بحدوث تلف في الشبكية بسبب الشيخوخة والتقدم بالعمر.
١٥. يقي بصفة عامة من الإصابة بأمراض القلب وسرطان القولون.
١٦. يعمل على خفض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم.
١٧. يقي من الإصابة بالإمساك لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف.
١٨. يساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على أملاح الكالسيوم، الماغنسيوم والبوتاسيوم.
١٩. يقلل من خطر إصابة السيدات الحوامل بحالات التشنج الحملي لاحتوائه على عنصر الماغنسيوم، كما يقي من حالات تسمم الحمل بنسبة ٥٨% ويخفض خطر الوفيات الناتجة عنه بنسبة ٤٥%.
٢٠. يقي من أمراض السكري لاحتوائه على عنصر الماغنسيوم الذي له تأثير على هرمون الأنسولين وزيادة فعاليته في تنظيم مستوى السكر في الدم.
٢١. يحافظ على الخلايا بصورتها الطبيعية ويمنع من تحولها لخلايا سرطانية وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الحمض الأميني، الهستدين.
٢٢. يقي من الإصابة بسرطان الرئة لاحتوائه على بيتا كاروتينات.
٢٣. يخفض فرص الإصابة بالإمراض العصبية بنسبة ٧٠%. ـــ يحافظ على قوة الدم في الجسم لاحتوائه على نسبة عالية من عنصر الحديد.
٢٤. يؤخر ظهور علامات الشيخوخة لاحتوائه على مادة مضادة للأكسدة (الوتين).
٢٥. مفيد في حالات النقاهة للأطفال الذين يعانون من التوتر العصبي والحاجة إلى التركيز في الامتحانات.
٢٦. وعن استخدامات السبانخ والطرق المتعددة للاستفادة منه، تقول الأخصائية شاهيناز القحطاني: إن التغذية على السبانخ قد تكون بأشكال مختلفة فقد تؤكل أوراقه طازجة أو على شكل عصير أو أن تضاف إلى السلطة أو مطبوخة أو تدخل في صناعة الفطائر، حيث تفرك بدلا من أن تسلق وقد يضاف إليها بعض التوابل كالجوز والكسبرة وتعتبر هامة جدا للأطفال.
٢٧. كما يتم استخدام السبانخ في عمل أقنعة طبيعية للجلد، حيث تستخدم ٨ ـــ٩ أوراق من السبانخ مع ٢٨٥ مللترا من اللبن ويسخنان معا لمدة ٣ دقائق ثم توضع أوراق السبانخ الدافئة على البشرة والعنق لمدة ساعة ثم تُزال بعد ذلك ويُغسل الوجه بلبن الأوراق ويجفف.
٢٨. علاوة على كل هذه الاستخدامات للسبانخ فهناك استخدامات أكثر إدهاشا ربما سيكون لها دور فعال في القريب العاجل وستقدم ثورات طبية وتكنولوجية، بحسب ما توضحه أخصائية التغذية بمستشفى الملك فهد العام بجدة منيرة محمد راشد الحربي من أن أبحاثاً واعدة تجرى حاليا في وزارة الطاقة الأميركية بالتعاون مع جامعة جنوب كاليفورنيا في محاولة لاستخدام بروتين السبانخ لإعادة البصر إلى بعض المكفوفين عن طريق استبدال خلايا العين الميتة ببروتين موجود في السبانخ.

٢٩. وتضيف أن هناك أيضا محاولات تُجرى لإنتاج خلية شمسية من السبانخ على شكل شطيرة تستخدم لإمداد الهواتف المحمولة وأجهزة الكومبيوتر بالطاقة من كلوروفيل السبانخ، حيث يستفاد من قدرة نبات السبانخ في توظيف أشعة الشمس لإنتاج الطاقة. وعن تحديد القيمة الغذائية للسبانخ، تقول أخصائية التغذية منيرة محمد راشد الحربي: الجدول التالي يعطي نظرة تفصيلية لمحتويات السبانخ من العناصر غذائية الهامة (معادن ـ فيتامينات ـ أحماض أمينية):

٣٠. وأشار التقرير إلى أن عصير السبانخ له فوائد بإذن الله في معالجة فقر الدم عند الفتيات في سن البلوغ وكذلك في تعويض الدم بعد إجراء العمليات الجراحية مضيفاً أن فعالية هذه النبتة تذهب إلى أبعد من هذا الحد بفضل غناه بالفيتامين / أ / أي فيتامين الجلد والجلد المخاطي والذي لا يؤثر فيه الغلي أو التبخير أو التعليب ...

نصائح: عند شراء الإسفاناخ يجب أن تختار الصغيرة والجديدة القطف ، وتعرف من ورقها الأخضر اللماع المشرق وفي نهاية موسمها وبخاصة إذا كان الفصل جافا ، تحمل الإسفاناخ مواد مهيجة وتصل فيها الحوامض إلى ثلاثة غرامات في الكيلو غرام ولذا لا ينصح بحفظ الإسفاناخ طويلا لان عناصرها الحيوية تضيع بسرعة وتفسد بسهولة وكذلك لايحتفظ بالإسفاناخ المطبوخة فتتخمر ويمكن أكلها نيئة كسلطة إذا لم تسبب متاعب في الأمعاء في الأمعاء لأكلها . تطبخ الإسفاناخ في الماء بعد غسلها جيدا والغذائيون وظفوا قسما كبيرا من فيتاميناتها وأملاحها المعدنيةالتي تذوب في الماء وينصحون بطبخها على نار خفيفة في وعاء جيد الإغلاق وماء الغسل الذي يبقى على الأوراق يكفي للطبخ ولايضاف إليه ماء آخر .

ومما يذكر أن هذه النصيحة كانت معروفة منذ قديم الزمان في القرنين الخامس عشر والسادس عشر .

محاذير:الاكثار منها يحدث الرمل و الحصى بالكلى لما يحتويه من املاح كالسيوم ، ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالاكثار من عصر الليمون الحامض عليه(٢)٠

(٢) – دليل العلاج ج ص: ٥٣ ٠

٥٨- السدر : Ziziphus



الاسم العلمي: ***Zizyphus spina christi***

أســماؤه : عرج ، زجزاج ، زفزوف ، اردج ، غســل ، نبق والشــوك المقدس Christ,s Thorn٠ويطلق على ثماره: نبق ، جنا ، عبري٠

الفصيلة:العنابية أو السدرية٠

موطن النبات: شــبه الجزيرة العربية واليمن ويزرع في مصــر وســواحل البحر الأبيض المتوسط، وهو موجود في العراق لاسيما البصرة وفيها أنواع السدر ٠

وصف النبات: من الأشجار التي تشتهر بها البصرة شجرة السدر وهي (شجرة النبق) التي تعد فاكهة طيبة متنوعة الشكل والأحجام وثمره النبق حلو الطعم عطر الرائحة وهو على أنواع عدة :

١- ومنه مافيه نواة ويسمونها السدرة الفصامية ، وهذه صورتها وثمرها :



٢-ومنها ما لا يوجد فيها نواة ويسمونها السدرة الملاسية وهذه صورتها مع ثمرتها:



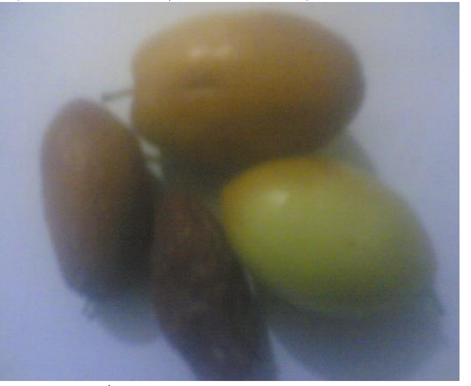
٣- ومنها نوع البمباوي وهذه صورتها وثمرتها:



٤-ومنها نوع يسمى التفاحي وهذه صورتها وثمرتها :



٥-ومنها نوع الزيتوني وهذه صورتها وثمرتها :




٦- ومنها النوع العرموطي




الجزء المستعمل: القشور والأوراق والثمار والبذور٠

المحتويات الكيمياوية: سكر العنب والفواكهة وحمض السدر Acide Zizyphique وحمض العفص وتحتوي الأجزاء المستعملة: على فلويدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستبرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية وكذلك المركب الكيميائي المعروف باسم ليكوسيانيدين وعلى سكاكر حرة مثل الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروز.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: عرف السدر منذ آلاف السنين، فقد ورد ذكر شجرة السدر في القرآن الكريم فهي من أشجار الجنة يتفيأ تحتها أهل اليمين قال تعالى: { وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين في سدر مخضود وطلح منضود وظل ممدود }(سورة الواقعة الآية ٢٦-٢٩)٠

والنبق ثمر شجر السدر ، فيه حديث أم عطية الأنصارية رضي الله عنها قالت : دخل علينا رسول الله ρ حين توفيت ابنته فقال اغسلنها ثلاثا وخمسا أو أكثر من ذلك أن رأيتن ذلك بالماء وسدر واجعلن في الأخرة كافورا أو شيئا من كافور فإذا فرغتن فآذنني ، فلما فرغنا آذناه ، فأعطانا حقوه فقال أشعرنها به : يعني أزاره / أخرجه البخاري واللفظ له ومسلم والترمذي [٣] .

---

(٣) صحيح البخاري : ٩٢/٢ ، وصحيح مسلم : ٦٤٦/٢-٦٤٧ ، وسنن الترمذي : ٣١٥/٣ .

منافع النبق في الطب القديم : فيه قبض ، ويمنع تساقط الشعر [٤] .شجرة السدر قديمة قدم الانسان. ويقال ان من اغصانها الشوكية صنع اليهود الاكليل الذي وضعوه على رأس ما شبه لهم بانه المسيح عليه السلام عندما صلبوه٠

وعرف السدر منذ آلاف السنين، فقد ورد ذكر شجرة السدر في القرآن الكريم فهي من أشجار الجنة يتفيأ تحتها أهل اليمين قال تعالى: { وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين في سدر مخضود وطلح منضود وظل ممدود}، كما جاء ذكر شجرة السدر في سورة سبأ، قال تعالى: {لقد كان لسبأ في مسكنهم آية جنتان عن يمين وشمال، كلوا من رزق ربكم واشكروا له بلدة طيبة ورب غفور فاعرضوا فارسلنا عليهم سيل العرم وبدلناهم بجنتيهم جنتين ذواتي اكل خمط وأثل وشيء من سدر قليل". كما ورد ذكر السدر في سورة النجم، قال تعالى: {عند سدرة المنتهى، عندها جنة المأوى، إذ يغشى السدرة ما يغشى}. وعن السدر يقول داود الانطاكي "انه شجر ينبت في الجبال والرمال ويستنبت فيكون أعظم ورقا وثمرا. واقل شوكا. وهو لا ينثر أوراقه ويقيم نحو مائة عام. إذا غلي وشرب قتل الديدان وفتح السدود وأزال الرياح الغليظة، ونشارة خشبه تزيل الطحال والاستسقاء وقروح الأحشاء والبرى منه أعظم فعلا، وسحيق ورقه يلحم الجروح ذرورا ويقلع الأوساخ وينقي البشرة وينعمها ويشد الشعر..وعصير ثمره الناضج مع السكر يزيل اللهيب والعطش شربا. ونوى السدر إذا دهس ووضع على الكسر جبره وإذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوة والطفل الذي أبطأ نهوضه اشتد سريعا(٥).

ويقول التركماني عن السدر "للسدر لونان، فمنه غبري، وهو الذي لا شوك له، ومنه ضال وهو ذو الشوك. وقيل الضال ما ينبت في البراري والغبري ما ينبت على النهار.. وثمره النبق. والنبق نافع للمعدة، عاقل للطبيعة، ولا سيما اذا كان يابسا واكله قبل الطعام، لانه يشهي الاكل. واذا صادق النبق رطوبة في المعدة والامعاء عصرها فاطلقت البطن، والنبق الحلو يسهل المرة الصفراء المجتمعة في المعدة٠(٦)

ويضيف التركماني: اجود السدر اخضره، العريض الورق، دخانه شديد القبض، وصمغه يذهب الحرار ويحمر الشعر.. الورق ينقي الامعاء والبشرة ويقويها، ويعقل الطبع ومجفف للشعر ويمنع من انتشاره وينضج الاورام والجرعة من هذا الورق درهم(٧)"

اما في الوطن العربي فيقولون في نبات السدر "ان الخلاصات المحضرة من قشوره وجذوره وساقه تستعمل علاجا في الحمى، واضطرابات المعدة، والتهابات الحلق والقصبة الهوائية، كما تستعمل الاوراق لعلاج اضطرابات الجلد والجروح٠

.ويقولون ان الاهالي في السعودية يستعملون نبات السدر في علاج الكثير من الأمراض منها استعمال القلف والثمار الطازجة في علاج الجروح والامراض الجلدية. كما تستخدم الثمار في علاج الدسنتاريا وتستخدم الاوراق للتخلص من الديدان الحلقية.كانت اوراق السدر

---

(٤) القانون : ٣٧٧/١ .

(٥) – التذكرة ١/ ٤٣٣-٤٣٤ ٠

(٦) – المعتمد: ٢٠٤ ٠

(٧) - المصدر نفسه ٠

تستخدم على نطاق واسع لغسل الشعر في السعودية وما زال بعض السيدات يفضلن غسل شعورهن بالسدر فهو يقضي على الشقرة ايضا وملمع للشعر.

ب-وفي الطب الحديث:

١- الثمار تؤكل لتنظيف المعدة٠

٢- وتنقي الدم، وتعيد الحيوية والنشاط الى الجسم٠

٣- النبق ملين للجلد وللقصبات الهوائية مسهل ٠

٤- وينقي الدم مقوي للاعصاب يستعمل لغسل الحلق محلولا وللقضاء على آلام الاسنان .

٥- أما لحاء وألياف شجرة السدر فهو قابض ، مبرد ، مقوي ، نافع للمعدة ، مدر للبول .[٨]

محاذير : لا ضرر من تناول ثمار السدر إلا أن الزيادة منه يسبب المغص والغثيان لا سيما إذا أكل على بطن فارغة(جائعة) ٠

٥٩- السفرجل: Azarol hawthorn



(٨) النباتات الطبية في العراق للراوي : ص/٩٩ .

الاسم العلمي: ***Cydonia oblonga***
أسماؤه: سفرجل ٠
الفصيلة: الوردية
موطن النبات: غربي آسيا والبلاد العربية ٠
وصف النبات: شجرة يصل ارتفاعها ستة امتار ،أزهارها خماسية الورق، لونها ابيض أو أحمر وردي ، تزهر مايو أيار و يونيو حزيران٠
الجزء الطبي المستعمل: الثمرة ، والبذور ٠
المحتويات الكيمياوية: جاء فى الطب الحديث ما تبين من تحليل السفرجل انه يحوى كثيرا من الاملاح الكلسـية، والمواد الهاضـمة، وحامض التفاح، وفيه ٧١% من الماء،٥و٠ من البروتين، ١٢،٨ من الالياف، ٧،٥ من السـكر، ٣،٠ من المواد الدهنية،ومقدار وفير من فيتامينات (أ) و(ب) و(ج) و(ب ب) (ث)وخصـائصـه التسـكين وفتح الشـهية وعلاج المعدة والكبد.....

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : وكان الرومان يقدرونه تقديرا كبيرا، وكذالك الاغريق والفراعنة ، وقد عرف العرب السفرجل وتحدثت عنه كتاباتهم القديمة، وورد ذكره فى احاديث للنبي صلى الله عليه وسلم، منها ما رواه ابن ماجه فى سننه عن طلحة بن عبيد الله رضى الله عنه قال:دخلت على النبي صـلى الله عليه وسـلم وبيده سـفرجله، فقال: (دونكها يا طلحة، فإنها تُجم الفؤاد)ورواه النسائى من طريق اخر وقال: اتيت النبي صلى الله عليه وسلم وهو فى جماعة من اصحابهوبيده سفرجلة يقلبها فلما جلست اليه دحابها الي ثم قال: (دونكما يا ابا ذر، فإنها تشد القلب وتطيب النفس وتذهب بطخاء الصدر).

ب-وفي الطب الحديث:

١. يعد السفرجل مادة قابضة قوية للأنسجة ٠
٢. ويساعد على تعديل الحموضة في الدم،
٣. منذ القدم وحتى الآن استعمل لمعالجة النزيف الدموي
٤. ولزيادة سيولة الدم في الأوعية والشرايين
٥. وتقوية القلب.
٦. يعتبر مفيدا للجهاز العصبي في الجسم،
٧. ويساعد استهلاكه على تنشيط عمل الدماغ والذاكرة
٨. وإزالة آلام الرأس.
٩. ويساعد تناول السفرجل في تقوية الكبد والمعدة،
١٠. ويعالج الالتهابات المعوية،
١١. ويثير الشهية للطعام،
١٢. كما يلعب دورا مهما في تطهير الفم وإزالة الرائحة الكريهة منه."
١٣. من خصائصه التسكين والتقويه وفتح الشهيه وعلاج المعده والكبد.
١٤. وهو يشفي من الأسهال المزمن
١٥. - ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر

١٦. ويقوي الهضم والأمعاء
١٧. ويمنع القيء."
١٨. والبذور غروية ويحضـر منها مطبوخات توضـع على الأورام فتحللها وتدخل في مركبات للقطرة، ومركبات تثبيت الشعر،
١٩. وهي مدرة للبول
٢٠. ومعطر للفم والمعدة.
٢١. ومسكن للعطش٠
٢٢. مفيد للحوامل فأكله يحفظ الأجنة ويمنع الإجهاض،
٢٣. ويزيل خشونة الصوت
٢٤. ومزيل للسعال والربو وباستعماله دهاناً يقطع تأثير العرق الزائد.
٢٥. الثمرة تستعمل مقوية للمعدة،
٢٦. ومنشط ومقوي عام
٢٧. وفاتح للشهية،
٢٨. ومنشط للكبد،
٢٩. ويشفي من اليرقان والصداع
٣٠. ويزيل حرقان البول،
٣١. ويستعمل كعطر لآثار العرق،
٣٢. وبكثرة أكل الثمار يقوى البصر.
٣٣. ومنقوعه يفيد اكثر من تناوله واذا اضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل الى كمية من الارزالمسلوق فى ٢٥٠ غراما من الماء افاد الاطفال المصابين باضرابات الهضم والنحيلين والمسلولين...
٣٤. وبذر السفرجل يستعمل ملطفا ومغليه غسولا فى تشقق الجلد والجروح والبواسير والحروق ومضاف الى غسولات العين فى حال هيجانها والتهاباتها٠
٣٥. ويستعمل من الخارج فى حالات هبوط المعي الغليظ والرحم والتشقق الشرجى والثدى وتشقق الايدى والارجل من البرد، والهيجانات بشكل غسولات وكمادات...
٣٦. ويعطى من الداخل بشكل مربى او عصير او مسلوق بحيث يخفف الام الصدر، وايضا عند غلى زهوره او اوراقه يشرب لتهدئة السعال الديكي ويضاف اليه من مغلى زهور البرتقال لمقاومة الارق(٩)٠

محاذير : ينبغي أن لا يؤكل السفرجل نيئا لأنه يسبب عسر الهضم ويستحب أن يؤكل مشويا لعلاج الإسهال ٠

---

(٩) – قانون الغذاء ص: ٢٧٤ ، ودليل العلاج ص: ٨٩ ٠

٦٠-سلق : . Beta vulgaris



الاسم العلمي : ***Beta Vulgaris Altissima***

أسماؤه: السلق

الفصيلة:الرمرامية وقيل : القطيفية .

موطن النبات: من الخضار المهجنة ، مهجّن من السلق البحري ، يتواجد على ضفاف الانهار و البحيرات ، وهو موجود في اوروبا و آسيا ، ويستعمل بوفرة في لبنان ، سوريا ، الاردن ، فلسطين.

وصف النبات: نبات السلق عشبة من الخضروات الورقية تشبه ورق الفل إلا ان ورق السلق ناعم وفيه لمعة بينما الفجل فيه خشونة من غير لمعان في الورقة والفجل يكون له رأس وتدي جذري بينما لا رأس لنبات السلق وعندما يبلغ النبات يخرج من وسطه سنابا محملة بالبذور ٠

الجزء المستعمل: الأوراق والجذور والبذور ٠

المحتويات الكيمياوية: يحتوي نبات السلق علي كمية عالية من فيتامين (أ، ج) وحديد ومركبات ملينة ومادة الكلوروفيل (اليخضور)الخضراء .وهو غني بالماء و المعادن خصوصاً الحديد ، الكالسيوم. وهو غني بفيتامين . B و حمض الفوليك الضروري للحوامل و الاجنة ، وغني بفيتاميني. C . K مع الألياف الغذائية لتجعل منه الواقي من سرطان الجهاز الهضمي. ويحتوي السلق على الفايتمينات والأملاح المعدنية بنسبة عالية تجعله يحظى بمكانة هامة بين المكونات الغذائية الصحية. ونجد كل من الفايتمين A والفايتمين K والفايتمين C والمغنيزيوم والمنغنيز والبوتسيوم والحديد والألياف الخشبية والفايتمين E. كما يمثل مصدرا هاما كذلك بالنسبة لكل من النحاس والكلسيوم والفايتمين B2 والفايتمين B6 والفوسفور والفايتمين B1 والزنك والنياسين والبيوتين وحمض البنتوتينك.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : ٠الكتابات و النقوش الآشورية تظهر رسم السلق. تناوله الرومان مع الخباز) الخبيزة) كمادة ملينة للطبيعة ، وفي القرون الوسطى طبخوه مع الكراث لصنع الحساء التي لا زالت تؤكل ليومنا هذا ٠

تناوله الرومان مع الخباز (الخبيزة) كمادة ملينة للطبيعة في القرون الوسطى طبخوه مع الكراث لصنع الحساء التي لا زالت تؤكل ليومنا هذا.

ورد في السلق حديث ترويه أم المنذر قالت (دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه علي ولنا دوال معلقة قالت: فجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل وعلي معه يأكل فقال رسول الله : مه مه يا علي فإنك ناقة ، قال فجلس علي والنبي صلى الله عليه وسلم يأكل قالت فجعلت لهم سلقا وشعيرا ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم يا علي من هذا فأصب فإنه أوفق لك) رواه أبو داود والترمذي وقال حسن غريب وابن ماجه والحاكم وصححه وأقره الذهبي وحسنه الألباني [١٠] وفي رواية للترمذي وغيره (أنفع ذلك) وقال الترمذي عن الرواية (حديث جيد غريب) [١١] وهو خير دواء للناقة وهو الذي يبرأ من مرضه ويكون قريب العهد به ولم يرجع إلى كمال صحته وقوته [١٢] ، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا وصفه للمريض في فترة النقاهة .

(١٠) سنن ابي داود ٣/٤ وسنن الترمذي : ٣٨٢/٤ وسنن ابن ماجه ١١٣٩/٢/ والمستدرك للحاكم ٢٠٤/٤-٢٠٥ وصحيح ابن ماجه للالباني : ٢٥٣/٢ .

(١١) سنن الترمذي ٣٢٨/٤ .

(١٢) النهاية : مادة نقه : ١١١/٥ .

ومنافعه في الطب القديم أيضـــا: قال ابن القيم : ينفع من داء الثعلب والكلف والثاليل إذا طلي بمائه ويقتل القمل ويذهب القوباء إذا طلي السلق مع العسل [١٣]

وقال ايضا : يحقن بمائه الإسهال وينفعمن القولنج[١٤] .

واستعمل القدماء نبات السلق في العلاج فهذا ابن سينا يقول في القانون : وينفع من داء الثعلب وينفع من الكلف إذا استعمل ورقه ضمادا ، بعد غسل الموضع بنطرون ويقلع الثآليل عصيره [١٥]٠

وقال ابن البيطار : قال ديسقوريدوس: ٠٠٠إذا سعطبه بماء العسل تنقي الرأس، وتنفع من وجع الإذن وطبيخ ورق السلق واصله إذا غسل به الرأس قلع الصيبان ونقى النخالة [١٦]٠

ب-وفي الطب الحديث:

١. يستعمل مرطبا٠
٢. ومليناً ٠
٣. ومدررا البول٠
٤. يستعمل مغليه بمقدر (٢٥-٥٠ غم) في لتر من الماء ضد التهاب المجاري البولية والإمساك والبواسير والأمراض الجلدية شربا٠
٥. ويستعمل طبخ أوراقه كمادات من الخارج ويوضع على البواسير والقروح والحروق والخراجات والدمامل والأورام ٠
٦. وينقع ١٥ غم من أوراقه في لتر ماء ويشرب ضد كسل الكبد واضطرابات الجاري البول والإمساك٠
٧. ويؤكل ورقه مطبوخا وحده أو مع الطماطة فيكون مرطبا ومطهرا ٠
٨. ومدرارا للبول نافعا في التهاب المثانة [١٧] ٠
٩. وهو يسكن القولون ويمنع الغازات ٠
١٠. أوراقه ضمادا للجروح السطحية ومسحوق أوراقه مرهم للجروح القيحية المؤلمة ٠
١١. ويزيل آلام الأذن ويسكن أوجاعها إذا قطر في الأذن ٠
١٢. وإذا غسل به الشعر أزال القشرة منه ،
١٣. يوصف للمصابين بفقر الدم لغناه بالحديد .
١٤. والنبات يفرم ليصبح عجينة تستعمل لدهان البواسير والجروح والحروق البسيطة٠
١٥. وعصير السلق يمكن إستعماله مع الشامبو في الغسيل لعلاج قشر الرأس.
١٦. أو تناوله لعلاج القولون والإمساك.

---

(١٣) زاد المعاد : ٢٠٢/٣ .
(١٤) الطب النبوي ص: ٢٢٣ ٠
(١٥) – القانون ٣٨٧/١ ٠
(١٦) – الجامع ٢٦/٣ ٠
(١٧) قاموس الغذاء : ص٢٩٢ وعالج نفسك ص ٧٤ .

١٧. ويمكن تجفيفه كالنعناع للاستعمال كمسحوق لهذه الأغراض.
١٨. عصارته تمنع آلام الكلى والمثانة والتهابات المجارى البولية٠
١٩. وتزيل الصداع٠
٢٠. وتعالج الثآليل ٠
٢١. وآلام المفاصل٠
٢٢. ينفع من داء الثعلب٠
٢٣. والكلف٠
٢٤. وقشر الشعر٠
٢٥. ويقتل القمل٠
٢٦. ويعالج القوباء دهانا مع العسل٠
٢٧. يفيد فى علاج القولون والتهاباته٠
٢٨. يفيد فى علاج البواسير٠
٢٩. يحسن الشعر مع الحناء٠
٣٠. يسكن نوبات تشنج الامعاء ، وهي تنتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الاحوال الجوية في الخريف ، و عند تناول المأكولات التي تحتوي الحبوب بشكل مستمر مثل العدس ، الفول ، الفاصولياء ، وغيرها ...
٣١. يطرد السلق الارياح ، ويمنع الغازات ، يعالج القروح الموجودة بداخل الامعاء
٣٢. منعم للجلد و البشرة ،
٣٣. يعالج الورق الجروح و الالتهابات الجلدية عن طريق الاكل وعن طريق وضع الورق على الجروح٠
٣٤. السلق ينشط الجسم ٠
٣٥. يمنع فقر الدم ، بسبب الفيتاميات الموجودة فيه و الحديد.
٣٦. يكسر العطش ، منعش لأنه يعيش بالماء و يحتوي على كثير من الماء ، وهو يكثر بالخريف و الشتاء٠
٣٧. يعالج و امراض الشقيقة ٠
٣٨. مهدئ نفسي ، يصفي المزاج و يعالج اعتلاله ، يمنع التوتر ، و الضغط النفسي
٣٩. مهدئ للقلق ٠
٤٠. السلق يعالج الامراض الجلدية مثل البهاق ، و مرض الثعلبة ، عبر أكله وعبر وضعه على الجلد في المنطقة المصابة. (١٨) ٠
٤١. والنبات يفرم ليصبح عجينة تستعمل لدهان البواسير والجروح والحروق البسيطة .
٤٢. وعصير السلق يمكن إستعماله مع الشامبو في الغسيل لعلاج قشر الرأس . أو تناوله لعلاج القولون والإمساك. ويمكن تجفيفه كالنعناع للاستعمال كمسحوق لهذه الأغراض.

---

(١٨) قاموس الغذاء : ص٢٩٢ ودليل العلاج ص: ٣٢ ٠ .

٤٣. عصارته تمنع آلام الكلى والمثانة والتهابات المجارى البولية وتزيل الصداع وتعالج الثآليل وآلام المفاصل٠

٤٤. ينفع من داء الثعلب والكلف وقشر الشعر ويقتل القمل ويعالج القوباء دهانا مع العسل٠

٤٥. يفيد فى علاج القولون والتهاباته٠

٤٦. يحسن الشعر مع الحناء(١٩) ٠

٤٧. يحافظ على سلامة العين ويقوي النظر، حيث يحمي من المشاكل المتعلقة بحدوث تدمير في شبكية العين بسبب الشيخوخة والتقدم بالسن، ما يسبب ضعف البصر .يقلّل من الإمساك لأنّه من الخضار التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف المهمة للجسم.

٤٨. يعد ضرورياً للأشخاص الذين لديهم مشاكل في القلب أو يعانون من مرض السكري، إذ يشير الباحثون إلى أنّ نبات السلق من أهمّ الأغذية التي تعطي الجسم مادّة المغنيسيوم الذي له دوراً أساسي في مختلف العمليات الحيوية للخلايا في داخل أنسجة الجسم، كما أنّه مهم في تنظيم هرمون الأنسولين ورفع مستوى كفاءته في ضبط مستويات السكر في الجسم، وبالتالي

٤٩. فهو مفيد جداً لمرضى السكري.

٥٠. يضبط مستوى ضغط الدم، كما أنّ الأملاح الموجودة فيه من المواد القوية التي تقلل من التعرض للتشنجات، بالإضافة إلى دوره المميز في التخفيف من خطر تعرض النساء الحوامل للتشنج الحملي أو الإصابة بتسمم الحوامل، وتقلّل من عدد حالات الوفاة الناجمة عنها.

٥١. ينصح بتناوله للمرأة الحامل والمرضع والأطفال لأنّه يعالج مشاكل فقر الدم والضعف العام وذلك بسبب قيمته الغذائية الكبيرة.

٥٢. يحتوي على فيتامينـــــات(A, B, C) ، بالإضافة إلى البيتاكاروتين، الذي يحمي من ظهورالأورام السرطانية٠

٥٣. يحمي من أمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية، إذ أشارت الأبحاث إلى أنه يحمي الخلايا بصورتها الصحية ويحول دون تحولها لخلايا سرطانية وذلك بسبب وجود نسبة مرتفعة من الحمض الأميني المسمى هيسيتيدين.

٥٤. يحمي من تسوس وترقق العظام، حيث أن شرب كوب من مرقة السلق تحتوي على كمية من فيتامين K تساوي ثلاثين بالمائة من الحاجة اليومية لجسم الإنسان، بالإضافة إلى أن فيتامين K من أهم العناصر التي توقف نشاط الخلايا العظمية osteclastsوهذه الخلايا هي المسؤولة عن ترقّق وهشاشة العظام، كما تعمل البكتريا النافعة الموجودة في القولون على تحويل فيتامين K1 إلى فيتامين K2 وهو النوع الذي يزيد من مادة الأوستيوكلسين التي يثبت الكالسيوم داخل العظام.

---

(١٩) – المصدر السابق ٠

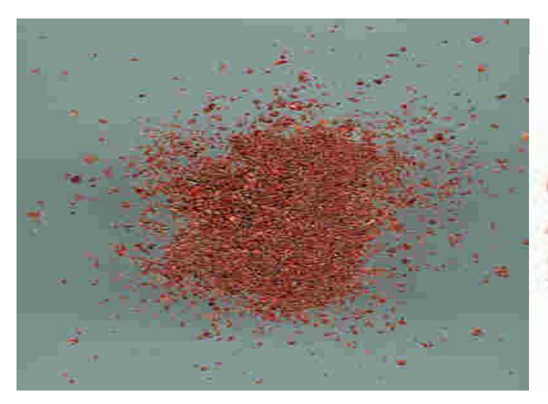
محاذير:

١- ينصح كل من يعاني من أمراض الكبد والروماتيزم، والرمال والحصى في المسالك البولية بعدم تناول السلق أو التقليل من الكميات المتناولة منه، لكونه يحتوي على أوكزالات الكالسيوم التي تدخل في تركيب حصى المسالك البولية.

٢- يمكن تناول السلق مطبوخاً باللحم أو بغيره. أو بإضافة كمية من السلق إلى طبق السلطة اليومي. وبالطبع ينبغي الحرص على تنظيفه بشكل جيد قبل تناوله سواء أكان نيئاً أو مطبوخاً [٢٠] .

٦١-السماق : Tanner's Sumac







---

(٢٠) – المصدر السابق.

الاســـــم الـــعـــلـــمـــي : *Rhus coriaria*

أسماؤه: التمتم والعبرب والعربرب والعنزب والعترب

الفصيلة: البطمية٠

موطن النبات: شمال أمريكا ويزرع في كثير من البلدان مثل آسيا وأوروبا وأمريكاغرب آسيا تركيا سوريا ايران عراق فلسطين تتحمل الجفاف و الحر البرودة ٠

وصـــف النبات: عبارة عن شـــجيرة ذات أغصـــان متدلية "ســـاقطة" يصـــل ارتفاعها إلى حوالي مترين ٠

الجزء المستعمل : الثمار الناضجة وقشور الجذور.

المحتويات الكيمياوية : تحتوي ثمار وقشـــور جذور نبات الســـماق على مواد عفصـــية ولكن الســـماق الحلو أو العطري يحتوي بالإضـــافة على المواد العفصـــية على ســـتيرودز وتربينات ثلاثية وزيت طيار واحماض دهنية.

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم :اســـتعمل الســـماق على نطاق واســـع في الطب القديم حيث قال عنه داود الانطاكي في تذكرته "يقمع الصفراء ويزيل الغثيان وكذا الرطوبات السائلة ونفث الدم والنزيف والذرب والاسهال المزمن كيف استعمل [٢١] ٠

اما ابن ســـينا في القانون فيقول: "الســـماق يمنع الأورام ٠٠٠،وطبيخه يســـوّد الشـــعر، ٠٠٠يمنع قيح الاذن، يسّـــكن وجع الأســـنان، دباغ للمعدة مقو لها، يســـكن العطش ويشـــهي لحموضته ويسكن الغيثان الصفراوي، يحبس الطمث والنزف ويحقن به للدستناريا ولسيلان الرحم والبواسير[٢٢] ٠

ويقول ابن البيطار في الســماق: طبيخ الورق يســود الشــعر ٠ويقطر في الأذن التي يســيل منها القيح [٢٣]..كما ان السماق يستخدم في الغذاء والصناعة حيث يستعمل لتحميض بعض المأكولات فيحسن طعمها ويطيب نكهتها ويضاف إلى نبات الزعتر فيعطيه الحموضة المرغوبة

ونظرا لأن الســماق يحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصــية "دابغة" فإنه يســتعمل في صناعة دبغ الجلود ويسمى "حشيشة الدباغين" وكان يستخدم كثيرا في الاطعمة أما الآن فقد قل استعماله.

ب-وفي الطب الحديث:

١- ثبت ان قشور جذور نبات السماق إذا استخدم طبيخها ضد الاسهال والدسنتاريا أوقفها وشفاها.

٢- كما ان مغلي قشـــور الســـماق إذا اســـتخدمت خارجيا على الجلد فإنه يعالج الفطور الموجودة على الجلد.

٣- كما تفيد كغرغرة لعلاج مشاكل الحنجرة.اما ثمار السماق فقد ثبت فائدتها كمادة مدرة ومخفضة للحمى وتستعمل أيضا البذور على هيئة غرغرة لعلاج مشاكل اللثة والحنجرة.

---

(٢١) : في :٤٥٥/١ ٠

(٢٢) القانون ٢٨٧/١ ٠

(٢٣) الجامع ٢٩/٣ ٠

٤- يستخدم السماق الحلو أو العطري على نطاق واسع في الطب الحديث حيث اثبتت الدراسات الحديثة ان حمض الجاليك وهو أحد مركبات المواد العفصية في النبات له تأثير مضاد للبكتريا والفيروسات وفي تجربة على حيوانات التجارب ثبت ان السماق يزيد من تقلص عظم الحرقفة، كما اثبتت دراسة أخرى تحسنا ملموسا في ايقاف سلس البول.

٥- كما يستخدم السماق في الطب المثلي لعلاج مشاكل المثانة الضعيفة.

٦- يوجد من السماق مستحضرات على هيئة مسحوق للبذور وللقشور وكذلك تركيبات مجهزة للاستعمال الداخلي. كما توجد مستحضرات بجرعات خاصة بالطب المثلي.الجرعات اليومية:يستخدم جرعة مقدارها (١) جرام في الجرعة الواحدة بمعدل ثلاث جرعات يومية على هيئة سفوف أو مشروب.

٧- وفيما يتعلق بسلس البول فيؤخذ ما بين ملعقة شاي في ملء كوب ماء سبق غليه وتشرب بعد ١٠ دقائق من اضافة الماء المغلي بالنسبة للكبار ثلاث مرات يوميا. ونصف ملعقة توضع في كوب ويضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يوميا.

٨- أحيانا يوجد السماق على هيئة قطرات فإذا وجد ذلك فيؤخذ ما بين ٥ ـ ٢ قطرة وهذا يعتمد على السن وتؤخذ مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.اما بالنسبة لجرعات المداواة المثلية فيؤخذ خمس قطرات كل ساعة اذا كانت الحالة حادة وإذا كانت الحالة مزمنة فيؤخذ ما بين مرة إلى ثلاث مرات في اليوم [٢٤].

محاذير : السماق قابض لذل فينبغي عدم الإكثار منه لئلا يسبب الإمساك المزمن.

---

(٢٤) قاموس الغذاء : ص٢٩٣ وعالج نفسك ص ٧٤ .

٦٢- السمسم : Sesame



الاسم العلمي: ***Sesamum indicum***

أسماؤه: جلجلان ، سليط ، شيراج ٠

الفصيلة : الشفوية .
موطن النبات: البلاد العربية والبلدان الأسيوية .
وصف النبات : نبات السّمسم نبات عشبي حولي ، يكون طوله حوالي متر ذو اوراق سفلية متقابلة وعلوية متبادلة مفردة بسيطة حادة شبه مكتملة الحافة وأزهاره إبطية مفردة الكأس مكون من خمسة فصوص سبلية والتويج يشبه القمع مائل إلى الاسفل له خمسة فصوص وعند القمة تكون شفتين والمبيض علوي له أربعة غرف تكون ثمرة كبسولية قائمة والغرف الأربعة تكون معبأة ببذور بيضاء او سوداء مسطحة ، و وعموماً يتميز السمسم بأوراق خضراء أو أرجوانية بيضاوية الشكل تكون متقابلة على الجزء السفلي للساق ومتبادلة على العلوني منه كما تحمل نباتاته أزهاراً بيضاء أو وردية جرسية الشكل تتحول إلى ثمار كبسولية يكتمل نموها على الجزء السفلي للنبات مبكراً عنه في الأجزاء العلوية ويمكن أن تتشقق وينفدض منها البذور عند اكتمال نضحها وقد تبقى متماسكة حتى اكتمال نضج كل الثمار.
الجزء المستعمل : البذور، والجذور .
المحتويات الكيمياوية :يحتوي علي أكثر من ٣٠ نوع ومجموعة كبيرة من الاصناف. وان العالم linne صنف جنس السمسم Sesamum الي نوعين موزعين هما :

١- Sesamum indium L
٢- Sesamum orientale L

وان هذين النوعين ينموان في أفريقيا الاستوائية ويمكن تقسيم اصناف السمسم الي مجموعتين رئيسيتين هما :
١-اصناف نافضة أو منفرطة الثمار Shaltering varieties :- وهي تلك الاصناف التي تنفرط بذورها عند النضج.
٢-اصناف غير نافضة أو غير مفرطة الثمار non shattering varieties هناك عدة أصناف من السمسم هي:
١- الصنف الأحمر:الذي يتميز ببذوره الحمراء الداكنة اللون غزير النمو الخضري والتفريع حيث يصل طول النبات إلى ١١٥ سم عند نهاية موسم النمو وتتراوح إنتاجية هذا النوع من ٢٤٠ -٥٢٥ كجم للفدان.
٢- الصنف الأبيض: تتميز بذوره باللون الأبيض ونباتاته طويلة تصل إلى ١٤٠ سم وهو متوسط التفريع تبلغ إنتاجيته حوالي ٥٢٥ كجم للفدان.
٣- وهناك صنف ثالث وهو:يتميز ببذور ذات لون كريمي أو بني فاتح وهو متوسط التفريع نباتاته قصيرة نسبياً تصل الإنتاجية من هذا الصنف حوالي ٥٥٠ كجم للفدان.
ويحتوي على تركيبة بروتينات عالية وفريده تجعله تقريباً الطعام الكامل.
ويحتوي على كمية عالية جداً من الأميثيونين (حامض أميني يوجد في بعض البروتينيات كزلال البيض والخميره ..الخ.) والتي هي مهمة لصحة وسلامة الكبد والكلى ، وهذه الحامض تفتقدها معظم الخضروات التي تعتبر مصادر للبروتينات.
- يحتوي على الدهن الأميني (amino-fat) الذي يحتاجه النبض العصبي الأساسي والذي له علاقة وطيده بزيادة الذاكرة.

ويحتوي على فيتامين (E) أو فيتامين (ح) والدهون الحمضية التي تنشط من الدورة الدموية في الجسم و اذا اشتمل الغذاء اليومي على فيتامين (E) فإنه يقل من ظهور الشيب في الشعر، ويعطي الجلد نعومة ونظاره ويجعل خلايا المخ تعمل في يقضه وانتباه.

ويحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم، والفوسفات وفيتامين (E) والحديد. وكما هو معروف فأن الكالسيوم له فاعلية عالية في تهدئيه الأعصاب وتسكين التوتر. لا يحتوي على الكولسترول.

ويحتوي كل ١٠٠غ من السمسم المحمّص، على المعلومات الغذائية التالية :

السعرات الحرارية: ٥٦٥ والدهون: ٤٨ والدهون المشبعة: ٦,٧٢

الكاربوهيدرات: ٢٥,٧٤ والألياف: ١٤ والبروتينات: ١٦,٩٦ والكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم :: ذكر في كتب الطب القديمه أن المداومة على أكل زيت السمسم مع الجبن ينفع لمن في صدره قرحة وينفع في حالة ضيق التفس والربوإضافة إلى ما قال ابن سينا في السمسمالسمسم ملين معتدل الأسخان، نافع للشقاق والخشونة والطحالملين شراباً وطلاءً ويطول الشعر خصوصاً عصارة شجره وورقه يحلل الاورام الحادة نافع على حرق النار اذا شرب دهنه يذهب الكحة البلغمية والدموية خاصة بنقيع الصبر وماء الزبيبيضمد به غلظ الاعصاب، ينفع على ضربات العين وورمهاجيد لضيق النفس والربو. نافع للقولون ونقيع السمسم شديد في ادرار الحيض.

وقال عنه ابن البيطار: السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومسمن نافع لضيق النفس والربو .

وقال عنه: السمسم حار رطب ويعرف زيت السمسم بالسيرج وتبقى قوته سبع سنينوهو مفيد في التسمين واصلاح الكلى ويزيل السعال المزمن اذا طبخ في الرمان ويصفى الصوت ويزيل خشونة الرئة والصدر والحكة والجرب ولولا افساده لم يفصله شيء في اذهاب الحكةيحلل الربو وضيق النفس ومن السعال والقروح.

ب-وفي الطب الحديث

١- أثبتت بعض الدراسات انه يتضمن مضادّ للسّرطان ، مضادّ للبكتيريا .

٢- السّمسم يحتوي على الأقلّ سبعة مركّبات مخفّفة للألم ومصدر غنيّ من مقاومات للتّأكسد.

٣- زيت السّمسم عالي في الدّهن غير المشبّع .عندما يستعمل باعتدال.

٤- لتخفيف القلق أو الأرق ، وضع قطرة واحدة لزيت السّمسم غير مطهوّ نقيّ في كلّ فتحة أنف.

٥- استخدمه الصينيون لأمراض اللثة والأسنان.

٦- واكتشف باحثون مختصون في الطب الطبيعى أن السمسم يفيد الكبد ويملك خصائص مضادة لارتفاع ضغط الدم وآثارا مضادة للأكسدة أكثر مما يتمتع به فيتامين E المعروف بقوته وفوائده الصحية.

٧- وأظهرت دراسة أجريت في جامعة أوساكا للعلوم الدوائية أن مادة السمسم التي تعرف باسم «سيزامين» ساعدت في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم عند الفئران. كما بينت البحوث

الحديثة التي قام بها العلماء في جامعة سنغافورة الوطنية، وعرضت في المؤتمر الدولي الثاني للمنتجات الطبيعية٠

٨- ان السمسم يحمي من تلف الكبد الذي تسببه الكحول ومادة «تتراكلوريد الكربون» ويقلل من احتمال ظهور الطفرات الخلوية المشجعة لنمو الأورام السرطانية.

٩- بذور زيتية تستعمل كطعام وفي حالة الدوخة والزغللة بالعين وطنين الأذن ؟والبذور تلين (تشحم) الجهاز الهضمي لهذا تعالج الإمساك .

١٠- تزيد من لبن الرضاعة لهذا يوضع علي المغات والحلبة

١١- وزيت السمسم يستعمل في مستحضرات التجميل وهو غني في الدهون غير المتشبعة ومضادات الأكسدة لوجود sesamin and sesamol.

١٢- والأوراق تستعمل في مشاكل الكلي والمثانة ٠

١٣- وتوصف للأطفال في الإسهال والأرياح والدوسنتاريا ٠

١٤- ينقى الصوت ويعالج بحة الصوت وخشونته٠

١٥- يفيد الكلى٠

١٦- يدر الحيض٠

١٧- يعالج النحافة والهزال إلا أنه عسر الهضم ويورث الصداع ويصلحه العسل٠

١٨- السمسم بذور زيتية تستعمل كطعام وفي حالة الدوخة والزغللة بالعين وطنين الأذن.

١٩- والبذور تلين (تشحم) الجهاز الهضمي وتعالج الإمساك ولا ينصح باستخدامه من قبل من لديهم حالة اسهال. يؤخذ قبل النوم كجرعة يومية وقت النّوم بوجهٍ عامّ للتّخفيف الإمساك.

٢٠- وأكل السمسم يسكن الحرقة واللذع العارضين من المعدة.

٢١- وتزيد من حليب الرضاعة لهذا يوضع علي المغات الحلبة.

٢٢- وهو غني بالدهون الغير متشبعة ومضادات الأكسدة لوجود sesamin and sesamol.

٢٣- ويستخدم زيت السمسم أيضاً للصدفية والأمراض الجلدية وخصوصاً الرأس.

٢٤- استخدامه لأمراض القلب وتصلب الشرايين٠

٢٥- ان لزيت السمسم فائده في زيادة ونشاط الدورة الدموية وذلك لاحتوائه على فيتامين ح مما يودي الى تنشيط القلب وتنظيفالشرايين الكلسترول العالق حديثاً وذلك نتيجة اندفاع الدم بقوة في الشرايين . و طبقاً لجمعية القلب الأمريكية فأن زيت السمسم هذا يمكن أن يفيد القلب بالمساعدة للجسم لازالة الكلسترول الحديث لانه ينشط حركة الدم في الشرايين مما يؤدي الى ازالة رواسب الكلسترولحديثة التكوين.

٢٦- زيت السّمسم قد يساعد في تخفيف مستويات الكولسترولو يمنع تصلّب الشّرايين٠

٢٧- استخامه لآلام الحيض: في حالة الآلام المصاحبة للدورة الشهرية فأن زيت السّمسم يستخدم خارجياً على أسفل البطن لتخفيف الشّدّ العضليّ و ألم المعدة الناتجة عن تقلصات العضلات الناتجه عن الدورة.

٢٨- وهو مدر بشكل كبير للحيض حتى انه لا ينصح به للمرأة الحامل.

٢٩- استخدامه لتلين البشرة: يعتبر زيت السمسم من أفضل المواد الطبيعية التي تعطي البشرة صفاءً واشراقاً وهو يستخدم في حالة جفاف الجلد وفي حالة الحساسية.

٣٠- يستخدم كعلاج لعرق النساء: ذكر في الصفحة الطبية في جريدة الرياض ان خلطة مكونة من الزنجبيل والسمسم حيث يقول الدكتور جون هينيرمان الانجليزي إن أحسن ما وصف لعلاج عرق النسا هو مزيج يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم ثم يضاف لها ملعقة من عصير الليمون. يحك موقع الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم إلى أن يختفي الألم يستخدم في حالة ضغط الدم: يعد البوتاسيوم من العناصر الهامة جدا لصحة الجسم حيث انه يعمل مع الملح من اجل المحافظة على السوائل في الجسم .و الى جانب ذلك فان البوتاسيوم يعمل على تنظيمكل من ضغط الدم و نبضات القلب و الاعصاب ، فمثلا يمكن تقليل ضغط الدم المرتفع عن طريق الاعتماد على نظام غذائي يشتمل على كمية قليلة من الاملاح مع نسبة كبيرة من البوتاسيوم . لذا يوصي الاطباء بالاكثار من تناول الاطعمة الغنية بالبوتاسيوم كالموز ، و البطاطا ، و البقوليات ، والمكسرات بهدف توفير حاجة الجسم منه (نقلاً من مما ذكره أحد الأطباء في بعض المواقع الطبيه).

٣١- مقاوم للسرطان: اثبتت بعض الدراسات انه يتضمن مضادّ للسّرطان ،

٣٢- مضادّ للبكتيريا .بعض من هذه المطالبات قد سوندت بثقافة الخليّةو الدّراسات البشريّة. نشرت دراسة في بروستاجلاندينز الصّحيفة ،ليكوترينيز و الأحماض الدّهنيّة الأساسيّة في ١٩٩٢ ،حيث وجد أن زيت السّمسم سدّ نموّ الورم الخبيث في الخلايا البشريّة .ويعتقد الباحثون أن الحمض لينولييك (حامض دهنيّ أساسيّ)في زيت السّمسم قد يكون مسئول عن المادة المضادّة للسّرطان .دراسة اختبارية أخرى ، نشرت في البحث المضادّ للسّرطان في ١٩٩١ تقترح نتائجها أن الزيت قد يعيق نموّ المرض الخبيث.

٣٣- استخدامه لأمراض الفم والأسنان: يرشّح بعض الممارسون لدواء أيورفيديك لزيت السّمسم كغسول فم مضادّ للبكتيريا .في دراسة صغيرة التي تستلزم ٢٥ موضوع بصفة عامّة صحّة جيّدة ، استخدمه الصينيون لأمراض اللثة والأسنان.

٣٤- استخدامه لتخفيف القلق وزيادة الذاكرة: لدى زيت السّمسم أيضًا سمعة في الهند بأنه مسكن فهو يمكن أن يخفّف القلق والأرق باستعمال قطرات قليلة مباشرةًفي داخل فتحات الأنف حيث تحمل السعيرات الدموية في الأنف فائدته إلى المخّ.

٣٥- استخدامه كعلاج للبواسير: زيت السمسم له مفعول جيدفي علاج البواسير لأنه اولاً يلين عملية الإخراج مما يخفف الضغطعند خروج الفضلات وهذا الضغط هو من اسباب البواسير ،كما انه يستخدم كعلاج موضعي لأنه ينفع من التشقق .

٣٦- استخدامه كعلاج لمن في صدره قرحه وللربو[٢٥] ،

محاذير: إذا أخذ من مقدار كبير يسبب الإسهال لذا فينبغي الإعتدال في تناوله ،

٦٣- السَّنُّوت .(شبت) : Dill - Anethum

(٢٥) - قاموس الغذاء ص: ٢٩٥ ،



الاسم العلمي للشبت: ***Anethum graveolens***

أسماؤه/ منها الشبت والشبنت في جنوب العراق ٠

الفصيلة: المظلية Umbeliferae -

موطن النبات: جنوب غرب ووسط آسيا ، وأماكن وجودها : الوديان ، وبالقرب من المنازل ، والمسارب المؤدية إليها .

وصـــف النبات: نبات حولي يبدأ نموه مع أوائل فصـــل الربيع ، وهو عبارة عن مجموعة من الســيقان الخضـــراء القانية المخططة بخطوط دقيقة ، تتفرع إلى عدّة فروع ، وكل فرع يعلوه خيوط خضراء دقيقة ناعمة وهي كالأوراق في بقية النباتات ، تتحول هذه الخيوط بعد أن يشيخ النبات إلى اللون الأصفر ، وكذلك السوق .

أما الزهرة فخضراء على شكل مظلة دائرية ، وذلك في بداية تكونها ، تحمل حبوباً صغيرة خضـــراء . وتتفرع الزهرة إلى مجموعات ، كل مجموعة تحمل كماً من الحبوب ، وفي أواخر

فصل الصيف تبدأ في الاصفرار ، وتكبر الحبوب التي تحملها مع الاحتفاظ بلونها الأول ، وهذه الحبوب مضلعة الشكل لها رائحة جميلة وحجمها كحجم حبوب الشَّمَر .
أما طول هذا النبات وقصره فيتوقف على البيئة التي ينمو فيها ، فإن كانت التربة جيدة والماء كثير فيرتفع إلى أكثر من مترين وإن كانت الأرض غير جيدة والماء قليل فيصل ارتفاعه إلى المتر أو يزيد قليلاً . له رائحة جميلة ٠
الجزء المستعمل : جميع فروع النبتة مع البذور٠
المحتويات الكيمياوية: تحتوي الثمار على زيت الشبت Dill Oil، يحتوي على الكارفون Carvone بنسبة ٥٣- ٦٣%، ومركبات الليمونين (بالإنكليزية: Limonene)، والفيلاندرين (بالإنكليزية: Phellandrene)، والأبيول (بالإنكليزية: Apiole) وهو محفز شديد لتدفق الحيض، والشبت غني باليخضور (بالإنكليزية: Chlorophyll)وهو أحد منعشات الفم القوية.
ويحتوي كل ١٠٠غ من الشبت الطازج على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٤٣ والدهون: ١,١٢ والدهون المشبعة: ٠,٠٦والكاربوهيدرات: ٧,٠٢ والألياف: ٢,١ والبروتينات: ٣,٤٦ والكولسترول: ٠.
الاستعمالات الطبية :
أـفي الطب القديم جميع أجزاء هذا النبات يستفاد منها حيث تطبخ الخيوط الشعرية وكذلك الفروع الرطبة وتؤكل وذلك في بداية نمو هذا النبات . كما يصفون الثمرة للعديد من الأمراض، كالأمراض الباطنية ، والغثيان ، والقيء وغيرها وهو مُجَرَّب٠
قلت: قوله ρ (عليكم بالسنا والسنوت فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام) الحديث [٢٦] .
عرض لهذا النبات جلّ علماء العربية القدماء ، وكذلك بعض الباحثين المحدثين ، بغية الوصول إلى تحديد هذا النوع من النبات لما ذُكر من فوائده في أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم علاوة على ما ورد في الأثر والتراث العربي عنه .
أما ما ذكره بعض اللغويين عن هذا النبات فقول أبي حنيفة : ((أخبرني أعرابي من أعراب عمان قال : السنوت عندنا الكمون . وقال : وليس من بلادنا ولكن يأتينا من كِرمان . وقال لي غيره من الأعراب : هو الرازيانج ونحن نزرعه ، وهو عندنا كثير . وقال : هو رازيانجكم هذا بعينه قال الشاعر :
هم السمن بالسنوت لا ألس فيهم وهم يمنعون جارهم أن يقردا
وقد أكثر الناس فيه ، فقال بعض الرواة : السنوت هاهنا الشمر ، وقيل : الرّب .
وقيل : العسل ، وقيل : الكمون . وقال ابن الأعرابي : هو حب يشبه الكمون وليس به)) .
وقال أبو حنيفة في موضع آخر إنه السِّبت ، أي الشِّبت .
ومما سبق يتضح لنا خلاف العلماء حول تحديد هذا النوع من النبات . والراجح أن قول ابن الأعرابي هو الصحيح ؛ وهو كما قال يشبه الكمون لدرجة اللبس ، ولكن المدقق في النباتين يلحظ الفرق بينهما . فنبتة الكمون تتقارب سوقه وتتفرع ، وثمرته مجتمعة مع بعضها ، أما

---

(٢٦) . سنن الترمذي : ٤٠٨/٤-٤٠٩ ، وسنن ابن ماجة : ١١٤٥/٢-١١٦٤ ، والمستدرك للحاكم : ٢٠١/٤ ، والجامع الصغير للسيوطي : ١٣٢/٢ ، وضعيف ابن ماجة للالباني : ص٢٨٢ .

السـنوت فكل سـاق ينبت على حدة من أصـل الجذر ، وثمرته دائرية ، ولكنها متفرقة . كما أن حبوب ثمرة الكمون ، تختلف عن حبوب السنوت ، فالأولى بنية اللون ، والثانية خضراء . وقد قارنت بين النباتين مقارنة عملية ، بغية التعرف على الفروق الدقيقة بين النبتتين ،فظهر مما سبق أن السنوت فيه ستة أقوال :

١- إنه العسل .

٢- إنه ربُّ عكة السمن يخرج خطوطا سوداء على السمن ، حكاه عمرو بن بكر السكسكي .

٣- الكمون الهندي .

٤- إنه الرازيانج حكاها أبو حنيفة الدينوري عن بعض الأعراب .

٥- أنه الشبت .

٦- أنه التمر حكاها أبو بكر السني الحافظ [٢٧] .

والراجح أنه ليس الكمون الهندي إذ هذا أحد أسماء الحبة السوداء ، ولا الرازيانج ولا التمر والعسـل وربُّ عكة السـمن ولا العسـل في زقاق السـمن بل هو حب يشـبه الكمون وليس بكمون كما قال ابن الأعرابي وهو الشـبت ، والمعروف في جنوب العراق الشـبنت نبتة عطرية تسـتعمل في السـلطات ، والأمراق وتؤكل نيئة ومطبوخة لطيب مذاقها ، وهي المقصـودة بهذا الحديث كما ثبت ذلك في الكتب الطبية الحديثة والتي سنستقي منافعها منها :

منافعها في الطب القديم : إذا دق وشـرب أدر البول وسـكن الأوجاع والفواق ، وينفع المغص العارض من الريح ، وإذا أُحرق ودق وضمد به على البواسير الثابتة نفعها [٢٨] .

ب-وفي الطب الحديث : :

١. نبات وبذور وزيت الشـبت فيها مواد Carvone الطاردة للأرياح و. and Limonene phellandrene،
٢. ويذور الشبت تفتح الشهية وتساعد علي الهضم .
٣. وزيت الشبت طيار يقتل البكتريا ويمنع إنتفاخ البطن
٤. ويفيد في مغص الأطفال المعوي .
٥. والأثيبيون يمضغون أوراقه مع الشمر لعلاج مرض السيلان والصداع .
٦. وشاي بذور أو أوراق الشبت تدر اللبن لدي الأم المرضع .
٧. يمنع تكوين الغازات بالأمعاء.
٨. ويضاف الشبت علي المخلل لحفظه،
٩. في زيته مواد مطهرة للجراثيم ومضـــادة للتشـــنج والجزء الطبي منها هو الحبوب بعد نضجها فقط ،

---

(٢٧) زاد المعاد : ١٠٢/٣ و ١٩٩ وسنن ابن ماجة : ١١٤٤/٢ ، والاربعين الطبية : ص٥٩-٦٠ ، والمنهج السوي للسيوطي : ص٢٩٧ والطب النبوي لابي نعيم : ص١٠٨ .

(٢٨) تسهيل المنافع : ٣٢ .

١٠. تغسل العيون المتقيحة المصابة بالرمد بمغلي الحبوب وذلك بغلي مقدر (٣ غرامات) من الحبوب في فنجان من الماء .

١١. كذلك يعالج الانتفاخات (الأورام) في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب بزيت الزيتون واستعمال المغلي للتكميد وهو ساخن .

١٢. يستعمل مغلي الحبوب لتسكين مغص المعدة والأمعاء وطرد الغازات منها.

١٣. وكذلك تسكين آلام العادة الشهرية (الحيض) عند النساء وذلك بشرب مقدار (١-٢) فنجان من المغلي في اليوم .

١٤. ويعالج الأرق (عدم النوم) بغلي مقدار (١٠ غرامات) من الحبوب في ربع لتر (قدح) من الماء وشربه في المساء.

١٥. كما يحقن هذا المغلي في الشرج لمعالجة البواسير[٢٩] .

١٦. ويفيد فى علاج الفالج -الشلل النصفى-واللقوة والفواق-الزغطة.

١٧. ويقوى المعدة والكبد والطحال.

١٨. ويعالج اليرقان.

١٩. يفيد فى إيقاف تأثير السموم -مع العسل.

٢٠. مهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

٢١. يعالج الإعياء ويسكن الآلام.

٢٢. يقطع البلغم ويعالج السعال الرطب.

محاذير: لا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال السنوت بأي شكل كان لأنه يضر بالكلى ويصلحه العسل والليمون وماء الحصرم،[٣٠].

---

(٢٩) التداوي بالاعشاب : امين رويحة : ص١٩١-١٩٢ .

(٣٠) التداوي بالاعشاب : امين رويحة : ص ١٩١-١٩٢ ، وقاموس الغذاء ص: ٣٢٢ .

٦٤- الشاي :



الاسم العلمي: ***camellia sinensis;***

أسماؤه:الشاي

الفصيلة: الكاميلية.

موطن النبات: شرقي آسيا.

وصف النبات: ينمو في موطنه إلى ارتفاع ٩ أمتار، ولكنه في المزارع يقلم شجيرات صغيرة طولها ٩٠- ١٥٠ سم. أوراقه رمحية الشكل خضراء داكنة، والأزهار عطرة بيضاء مصفرة. ذكر الشـاي في المصـنفات الصـينية في القرن الثالث بديلاً للأنبذة القوية، وزرع في القرن الثامن على نطاق تجاري. استوردته شركة الهند الشرقية الهولندية إلى أوروبا، ح ١٦٠٠ واستعمل في إنجلترا (ح ١٦٦٠). احتكرت شركة الهند الشرقية البريطانية توريده لبريطانيا حتى ١٨٣٤. وصل إلى المستعمرات الأمريكية ١٦٨٠ وكان المشروب المفضل حتى استبدلت به القهوة. يشرب الشاي أناس أكثر بكميات أكبر من أي مشروب إلا الماء وأهم الدول المنتجة

الهند، الصين، سيلان، اندونيسيا، اليابان، فرموزا. وأهم الدول المستوردة بريطانيا، والولايات المتحدة الأمريكية. أستراليا، روسيا، كندا، البلاد المنخفضة. تحتاج زراعته إلى تربة خصبة خفيفة، وطقس حار، وهواء رطب، ومطر غزير الشجيرات الصغيرة المستنبتة من البذور تصلح للجني بعد ح ثلاث سنوات. وقد تظل تنتج ٥٠ عاماً. وتقطف الأوراق باليد وهي يانعة وأفضلها الأوراق الرقيقة القريبة من القمة. تترك الأوراق حتى تذبل، ثم تبرم وتسخن، وفي الشاي الأخضر تسخن الأوراق فور قطعها، وفي الشاي الأسود تخمر الأوراق أولاً ح ٢٤ ساعة، وفي شاي التنين الأسود، وهو ضرب من الشاي يشربه أهل الصين، تخمر الأوراق جزئياً وهو وسط في النكهة واللون. يصنف الشاي حسب حجم الورقة ابتداء من أصغرها. ونكهة الشاي سببها زيت طيار، وخاصيته المنبهة سببها الكافيين، وخاصيته القابضة سببها التانين الذي يتناقص في الشاي الأسود من جراء التخمير. وأحياناً يضاف زهر الياسمين أو غيره من النباتات العطرة إلى بعض أنواع الشاي لتطييبه.

الأنواع المستخدمة من الشاي وهي :

٢- الشاى الأسود **black tea**.

٣- الشاي الأخضر **green tea**.

١- الشاي الأسود: أوراق الشاي الأسود عطرية. ويحضر من أوراق الشاي الأخضر بعد القيام بعملية الأكسدة، وكلا النوعين بهما كافيين طبيعي ضار ومركبات أكسدة **bioflavonoid**. وينشطان الجهاز العصبي بصورة سلبية عبر تعطيل مستقبلات عصبية في المخ كما أنهما يذيبان بعض الدهون ويحرقان سعرات حرارية عالية. والشاي به مضادات أكسدة **polyphenols** و **flavonoids**. ورغم أن الشاي منبه لوجود الكافيين إلا أنه ُيمكن أن يسبب لبعض متناوليه شعوراً بالوهن والضعف والإمساك وسوء الهضم والأرق. وأشهر مكوناته هو الكافيين وزيت شجر الشاي (٥% زيت) الذي يمكن استخلاصه ليعالج حب الشباب وهو أشبه بمفعول محلول (٥% **benzoyl peroxide**). ويستخلص من لحاء شجرة الشاي. ويعالج هذا الزيت أيضاً قرح الفم وقشرة الشعر. والزيت به مواد **terpinene, gamma-terpinene, alpha-terpinene**، **and atala**. وميزته إذا تم استخلاصه لوحده أنه مطهر ومضاد للبكتريا والفطريات والحشرات ومنشط. يستعمل كنقط من نقطة لنقطتين بالفم ويزيد القدرات المناعية للجسم.

٢- الشاي الأخضر: الاسم العلمي : **camellia sinensis** والاسم الشائع : **Green Tea** العائله : **Theaceae** ٠

اكتشفه الصينيون قبل نحو خمسة آلاف سنة. وأوراقه من نفس أوراق نبات الشاي الأسود **Camellia sinensis** وهى شجيرة أصلها من آسيا والاختلاف في طريقة التحضير فقط حيث أن الشاي الأخضر يجفف سريعا بالبخار بينما الشاي الأسود تفرم الأوراق وتعجن وتتخمر ثم تجفف ولهذا بها نسبة عالية من مادة تنين.

وأوراق الشاي الأخضر لأنها لم تخمر فتظل موادها كما هي. ولذلك فهو أنفع قليلاً من الشاي الأسود وأقل ضرراً منه إلا أن كليهما ضار أضراراً لا ينبغي تجاهلها بسبب مادة الكافيين. إلا أن بعض الصينيين يستخدم الشاي الأخضر كعلاج للصداع النصفي لاعتقادهم أن له تأثيراً عليه. وهناك اعتقاد أن الشاي له بعض الفوائد للأسنان لوجود مادة الفلورايد به.

وهناك اعتقاد أن الشاي يساعد علي احتراق الدهون بالجسم وينظم سكر الدم ومعدل هرمون الإنسولين. وبعض الناس يضع أكياس الشاي الأخضر بعد غليها على الجيوب تحت العين لاعتقادهم أنها يمكن أن تعالج الانتفاخ إلا أن الكافيين يمكن أن يتسرب من خلال الجلد إلى داخل الجسم. وبعض الناس يعتقد أن محلول الشاي يمكن أن يستخدم كحمام يرش فوق الجلد ليلطفه من حروق الشمس أو تلطف لدغات الناموس والحشرات إلا أنه ينبغي الحذر من ذلك والاستعاضة بالعسل لعلاج حروق الشمس. والشاي يمكن أن يرفع ضغط الدم بسبب الكافيين. والشاي الأخضر توجد به مركبات polyphenols(Epigallocatechin Gallate (EGCG)) و bioflavonoid. وبه مادة تانين وزيت عطري وثيوفيللين. وشرب كميات منه تسبب التوتر العصبي والأرق. وهناك اعتقاد في الماضي أنه مفيد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والجلطات الدماغية، بل وحتى بعض أنواع السرطان. الشاي الأخضر يستهلَك أكثر من الشاي الأسود في اليابان والصين وبعض الدول الآسيوية الأخرى وأصبح أكثر شعبية من الشاي الأسود في الدول الغربية.

الجزء المستعمل:الأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية : كافيين طبيعي ومركبات أكسدة bioflavonoid وبه مضادات أكسدة ومادة تنين polyphenols و flavonoids و مركب (EGCG) و به مواد alkylamines.والزيت به مواد terpinene, gamma-terpinene, alpha-terpinene، and atala ، به مضادات أكسدة polyphenols و flavonoidsتمنع السرطانات، ومركب (EGCG)، وبه مواد alkylamines ، يحضّر الشاي بالقرفة من الشاي، القرفة، الزعفران والسكر. يحتوي كل كوب من الشاي بالقرفة بحسب موقع شهية، على المعلومات الغذائية التالية:السعرات الحرارية: ٨ والدهون: ٠ والدهون المشبعة: ٠ والكوليسترول: ٠ والكاربوهيدرات: ٣ والبروتينات: ٠ ، مع العلم أنه لم يتم احتساب السكر.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : أتت الكلمة من الفارسية چاى)يعتقد البعض أن الشاي أتى من الهنود الحمر وهذه المعلومة خاطئة، فتشير مصادر البحث كالموسوعة البريطانية وغيرها إلى أن أصل الشاي هو بلاد الصين. ومنها انتشر تناوله في كثير من مناطق آسيا منذ خمسة آلاف عام.

أول من زرع واستخدم الشاي هم الصينيون، وتذكر الروايات الصينية بأن الملك شينوقShennong كان مغرماً برعاية وجمع والتداوي بالاعشاب، وكان يحب شرب الماء الساخن بعد غليانه ،وقد ترك بعض أوراق الشاي في الحديقة وبالمصادفة حملت الريح ورقة من الشاي الجاف إلى قدح الماء الساخن الذي اعتاد ان يحتسيه وهو جالس في الحديقة كنوع من أنواع العلاج بالماء فلاحظ الملك تغير لون الماء فتذوق طعم المنقوع واستساغ طعمه ودأب على تناوله هو ومن في معيته ما اشاع استخدامه في الصين وخارجها.

أما العرب والأوروبيون وغيرهم فقد ذكرت الموسوعة العربية العالمية ما يشير إلى أن الشاي لم يُعرف عند العرب في عصر الجاهلية ولا في صدر الإسلام ولا في العصر الأموي ولا العباسي ،ربما جاء شربه بعد هذا التاريخ حيث لم يوجد تاريخ محدد لدخول الشاي وشربه في المنطقة العربية وفي العراق خصوصاً ليكون من أشهر واكثر المشروبات شعبية في عراق

اليوم. لأنه لم ينتشر ويصبح معروفاً في العالم إلا في القرن السابع عشر وما بعده، وقد كانت أول شحنة من الشاي قد وصلت أوروبا في عام ١٦١٠ وهو أول عهد الاوربيين بالشاي.

ترقى الشاي في أوروبا إلى القرن السابع عشر عندما أحضر الهولنديين الشاي الأخضر لأول مرة إلى هذه القارة. وأصل الشاي من اليابان ومن الصين في مرحلة لاحقة. وكان الشاي يعتبر في ذاك الوقت من المواد الغذائية الباهظة فكان دواءً مهماً يقتصر بيعه على الأماكن المخصصة لبيع العقاقير ومع الوقت توسع نطاق استخدام الشاي. ولم يعد دواءً فحسب بل تحول إلى شراب يعتمده المترفون مع بدء استيراد الشاي السود وهكذا انضم الشاي إلى مجموعة المشروبات الباهظة مع القهوة والشوكلاته. ويتابع الشاي رحلته الطويلة، فينتقل من هولندا ليحط الرجال في إنكلترا وألمانيا. ولا يمضي سبعون عاماً حتى يقرر الإنجليز تأسيس شركة الهند الشرقية (India Company East) فتكون الرائدة في تجارة الشاي. ولفترة طويلة من الزمن إشتهر الشاي الأسود المستورد من آسيا باسم "الشاي الروسي"، إذ كانت القوافل تنقله من روسيا إلى أوروبا.

وتحسنت صناعة الشاي فشهدت ازدهاراً مهماً في القرن التاسع عشر مع مصنع الشاي الإنجليزي المعروف توماس ليبتون الذي تفنن في مزج أنواع الشاي وطرحه في الأسواق في علب موضبة جاهزة.

الشاي في العالم

نقل الشاي من قارة آسيا إلى أوروبا كانت بواسطة البرتغاليين، واستغرق الأمر أكثر من مئة عام حتى أصبح متوفراً لعامة الناس بسعر معقول في أسواق المدن الأوروبية.

ومن ثم أصبح تناوله إحدى العادات الاجتماعية فيها وفي أنحاء متفرقة من العالم.

ويأتينا الشاي بمعظمه من الهند: ومن أنواع الشاي الهندي شاي "أسام" وهو شاي قوي ومنكّه بطعم التوابل وداكن اللون، دارجيلنغ ويعني الشاي الناعم الذهبي اللون يأتينا من أعالي جبال الهملايا. والقطفة الأولى للشاي هي في فصل الربيع والقطفة الثانية في الصيف ويكون لون الشاي أغمق وأقوى نكهة.

ومن جزيرة سيلان، يأتينا الشاي المنكّه القوي المذاق، وهو مشهور اليوم باسم الجزيرة القديمة: الشاي السيلاني وإن كانت تحولت سيلان إلى سريلانكا اليوم.

ومن الصين يأتينا الشاي الأخضر، ومن أنواعه "شانمي" و"لابسانغ سوشونغ" وهو شاي أسود مدخن من أفضل الأنواع.

ويجمع الشاي الأندونسي ميزات متنوعة، وهو مشابه في صفاته لشاي منطقة "أسام" الهندية. ويمتاز بالنتيجة بأنه مزيج رائع لذيذ لأفضل أنواع الشاي.

والشاي أنواع ونكهات منها:

١- الزهري: (Flowery) ويمتاز برائحته الزكية.
٢- أورانج (برتقالي) ولا علاقة للبرتقال بهذا النوع من الشاي، وهو يصل إلينا من منطقة أورانيين الهولندية.
٣- بيكو: من الصين ويمتاز بمذاقه الحاد نوعاً ما إذ أن الشاي من هذا النوع يحضر من الأوراق الصغيرة الطرية.

٤- الشاي المستدق: (Tippy): من الأوراق الناعمة الصغيرة جداً، ويمتاز بمذاقة الحاد وبلونه الذهبي. وفي الدول الاجنبية يوجد اوقات محددة لشرب الشاي مثل اوقات تناول الغذاء عند العرب. وفي الشاي مادة العفص التي كلما تحللت في الشاي زاد ضرره ومادة الشايين وهي مفيدة لعضلات القلب ومدرة للبول

ب-وفي الطب الحديث:

١. أوراق الشاي عطرية.يحضر من أوراق الشاي الأخضر بعد القيام بعملية الأكسدة . وكلا النوعين بهما كافيين طبيعي ومركبات أكسدة bioflavonoid.وينشطان الجهاز العصبي مما يجعلهما يذيبان الدهون ويحرقان سعرات حرارية عالية .

٢. والشاي.اكتشف العلماء موادا كيماوية في الشاي تزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض بنسبة ٥٠٠%.، تحفز خلايا النظام المناعي وتحثها على مهاجمة البكتريا، والفيروسات.

٣. و قال باحثون يابانيون : إنهم اكتشفوا جزيئا في الشاي يمكن ان يعرقل انتشار الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب (الايدز).لوجود مركب (EGCG) يلتصق هذا المركب بسرعة بالمسالك التي يستخدمها فيروس الايدز في مهاجمة خلايا الجسم.

٤. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن من يحتسون الشاي بكثرة تنخفض لديهم معدلات الاصابة بالسرطان وأمراض القلب والتهاب المفاصل شبه الروماتزمي. يشربون الشاي الاسود انخفضت لديهم مستويات الكولسترول بما يتروح بين سبعة و ١١ بالمائة.

٥. والشاي به مضادات أكسدة تقي الجسم من السرطان ولاسيما سرطان المعدة.

٦. وتناول كوب شاي واحد يوميا يقي من إحتمال الأزمات القلبية ٥٠%.

٧. والشاي به مواد alkylamines الموجودة بالتفاح وعيش الغراب تقوي جهاز المناعة بالجسم بخلاف القهوة .

٨. وإحتساء لبشاي يقي الأسنان من التسوس لوجود مادة الفلوريد الطبيعية به.

٩. وأوراقه تريح الأعصاب لكن الإفراط في تناول مشروب الشاي يشعرنا بالوهن والضعف والزغللة في العين والإمساك وسوء الهضم والأرق .

١٠. تعالج الأوراق الإسهال والتهاب المرارة والدوسنتاريا والإلتهابات المعوية٠

١١. وتوضع كلبخة علي الجروح والكدمات والورم وحروق الشمس وفوق لدغات الحشرات ولمنع النزيف لوجود مادة تنين به .والشاي به مادة كافيين.

١٢. وزيت شجر الشاي (٥% زيت) Tea Tree Oil يعالج حب الشباب أشبه بمفعول محلول (benzoyl peroxide %٥). ويستخلص من لحاء شجرة الشاي.

١٣. يعالج أيضا قرح الفم وقشر الشعر .

١٤. والزيت به مواد alpha-terpinene ,terpinene, gamma-terpinene، and atala، وميزته أنه مطهر ومضاد للبكتريا والفطريات والحشرات ومنشط .

١٥. يستعمل كنقط من نقطة لنقطتين بالفم وتزيد القدرات المناعية للجسم .فتناول مشروب الشاي يوميا يفيد في زيادة القدرة على مكافحة الأمراض٠

١٦. والشاي يساعد النساء على الإنجاب٠

١٧. اكتشف باحثون أمريكيون أن تناول نصف كوب من الشاي يومياً يضاعف قابلية المرأة على الحمل .

وقد قام العلماء في ولاية كاليفورنيا بدراسة شملت أكثر من ٢٠٠ امرأة كن يحاولن الإنجاب ونجحن فيه، ووجدوا أن اللواتي يتناولن الشاي منهن يزداد عددهن إلى الضعف بالمقارنة مع اللواتي يتناولن القهوة أو المشروبات الكحولية.

لكن العلماء لم يستطيعوا تفسير هذه الظاهرة بشكل قاطع وهم يعتقدون أن الشاي يحتوي على عناصر حيوية تساعد البويضة الملقحة على الديمومة خلال الأسابيع الأولى الحاسمة لها.

وقد أجريت الدراسة على مدى ١٢ شهراً ، قام النساء خلالها بملء استمارات من الأسئلة حول تناولهن للشاي والقهوة والمشروبات الغازية إضافة إلى عاداتهن الأخرى التي قد تؤثر على عملية الإنجاب، مثل التدخين وممارسة التمارين الرياضية ، وبعد انتهاء الفترة تبين أن ١١٨ من النسوة قد ولدن، وظهر أن أعدادهن من اللواتي تناولن الشاي تبلغ ضعف أعدادهن من الذين تناولن القهوة والمشروبات الأخرى، وقال الباحثون: إن دراستهم تشير إلى تأثير عناصر الشاي على خصوبة المرأة وتعمل على زيادة نضوج البويضة لدى النساء.

١٨. وقد أشارت دراسات سابقة إلى الفوائد الصحية للشاي، منها تأثيره الجيد لمنع حدوث سرطان الحنجرة،والمعدة وتقليله لحوادث الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومنعه لتآكل الأسنان، كما وجدت الدراسة الجديدة أن الرجال الذين يتناولون أكثر من سبعة أكواب من القهوة يومياً هم أقل خصوبة من أقرانهم بسبب زيادة مستوى الكافيين الذي يقود إلى تقليل حركية الحيوانات المنوية.

١٩. وفي آب أغسطس ٢٠٠٥م، قال أطباء في الولايات المتحدة إنهم طوروا كريماً للوقاية من سرطان الجلد، والعنصر السحري في هذا النوع من الكريمات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان .وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة polyphenolsفي الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد .

٢٠. الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون :يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض لأن تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية .فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدينين أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يومياً، يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يومياً، كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير .

٢١. يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسؤولاً عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم .

٢٢. الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض فقد أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكولسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار LDL في الشرايين ، ويعد تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيس في النوبات القلبية والجلطات الدماغية، وقد أظهر الشاي الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وأن له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال .من جانب

آخر، يجب ملاحظة أن الأسـبرين له تأثيرات مضـادة للتجلط تختلف عن الشـاي الأخضـر، ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صـغيرة من الأسـبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية، فإنه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب الشاي الأخضر أيضاً .

٢٣. كذلك أثبتت الدراسـات أن الشـاي الأخضر يزيد مستويات الكولسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

٢٤. الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم :يعود سبب إرتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى .ACE وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الأنزيم ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضـه من خلال تعطيل عمل الأنزيم .أما بالنسبة للشـاي الأخضـر فهو معطل طبيعي للأنزيم وقد أظهرت دراســات عديدة أن ضــغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاي الأخضر .

٢٥. الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري :حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يســمى amylase لتحليله إلى ســكريات بســيطة يمكن امتصــاصــها في مجرى الدم .وتقوم polyphenols الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم amylase ولذا فإنها تساعد خفض مستويات السكر في الدم .

إن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكري. فقد أظهرت إحدى الدراســات أن كوبا واحدا من الشــاي الأخضــر يوميا خفض مســتوى نشــاط إنزيم amylase بنسبة ٨٧ بالمائة .

٢٦. الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي :نظراً لأن الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري . كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء .

٢٧. الشــاي الأخضــر يمنع رائحة الفم :إن تناول الشــاي الأخضــر الذي يعد عاملاً طبيعيا مضــاداً للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يســاعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة .

٢٨. وزيت شجر الشاي (٥% زيت) Tea Tree Oil و يعالج حب الشباب أشبه بمفعول محلول (٥% benzoyl peroxide). ويستخلص من لحاء شجرة الشاي.

٢٩. ويعالج قرح الفم وقشر الشعر٠

٣٠. والشاي الأخضر : Green Tea.أوراق الشاي الأخضر وهي من نفس أوراق نبات الشــاي الأســود Camellia sinensis والاختلاف في طريقة التحضـير فقط جيث الشــاي الأخضر يجفف سريعا بالبخار بينما الشاي الأسود تفرم الأوراق وتعجن وتتخمر ثم تجفف ولهذا بها نسـبة عالية من مادة تنين .وأوراق الشــاي الأخضــرلأنها لم تخمر فتظل موادها كما هي . وتقي من الأورام ولاسيما سرطان الثدي لأن بها مضاد أكسدة قوي .

٣١. والشاي الأخضر به تعالج الكولسترول المرتفع والجلسوئيدات الثلاثية وارتغاع ضغط الدم وتنشط جهاز المناعة ويقلل تصلب الشرايين٠

٣٢. كما يقلل سرعة ترسيب الصفائح الدموية و تجلط الدم .

٣٣. ويستعمله الصينيون في الصداع النصفي .

٣٤. وتمنع تسوس الأسنان لوجود مادة الفلوريد بالأوراق التي تساعد علي إحتراق الدهون بالجسم وتنظم سكر الدم ومعدل الإنسولين. وأكياس الشاي الأخضر بعد غليها توضع تحت العين لتعالج الإنتفاخ .

٣٥. ومغليها تستعمل كحمام يرش فوق الجلد ليلطفه من حروق الشمس أو تلطف لدغات الحشرات .

٣٦. الشاي الأخضر يجدد الحيوية ويخفض ضغط الدم المرتفع وتقلل الكاتكينات catechins به الكولسترول .

٣٧. والشاي الأخضر لايضر الحامل ولا المرضع. ولا يؤثر علي الإخصاب .يقوي الشرايين والأوردة ويقاوم الجلطات بها .

٣٨. الشاي الأخضر وقاية وعلاج يعد الشاي الأخضرمن المشروبات التي تتميز بفوائد صحية عظيمة، نسبة لما يحتويه هذا المشروب من خواص طبيعية موجودة في مكوناته ومن المعروف أن هناك الكثير من المشروبات والأعشاب التي لها فوائد غذائية و صحية لكن تظل هذه الفوائد قيد الدراسة إلا أنّ مشروب الشاي الأخضر يُعرف منذُ القدم بفوائدهٌ الصحية والعلاجية للعديد من الأمراض..

٣٩. كما أنّ الشاي الأخضر يُعتبر من أقوى مضادات الأكسدة الموجودة بين أصناف النباتات والأعشاب الأُخرى. والشاي الأخضر هو نفسه الشاي الأسود الذي يشربه الناس يومياً في جميع أنحاء العالم إلا أنّ الشاي الأخضر لم يتعرض للمعالجة العضوية التي تحوله للون الأسود، الأمر الذي يجعله متحفظاً بخواصه الطبيعية التي تقضي على مايعرف بالجذور الحرة أو الشوارد الحرة التي تنشط الخلايا السرطانية داخل الجسم.مماَ تساعد في تكوين بذور للخلية السرطانية والأورام في الجسم وشرب الشاي الأخضر يعطل تكوينها ويجعلهاَ في حالة سكون دائم..

٤٠. يساعد على حماية الجلد من التقرحات و البثور التي تنتج أحياناً من كثرة تعرض الجسم إلى أشعة الشمس..

٤١. يحافظ الشاي الأخضر على آداء وظائف الكبد والكلى بمستوىممتاز..

٤٢. ينقي الجسم من السموم التي تحدث من جراء عوامل التلوث التي يتعرض لها الغذاء والهواء بسبب الأدخنة التي تتصاعد من عوادم وسائل النقل..

٤٣. مهضم.

٤٤. يعالج وينفع من التهابات اللوزتين والحنجرة.

٤٥. يقاوم نخر الأسنان.

٤٦. منبه للجهاز العصبى ومنشط ومعين على التركيز الذهنى.

٤٧. وقال الباحثون إن الشاي الأخضر يحتوي على مركبات (بوليفينول)، وهي مواد قوية مضادة للأكسدة تقدم حماية ضوئية وكيمياوية، بحيث تمنع تأثير الأشعة فوق البنفسجية المؤذية. وقد استطاع العلماء من تحديد وجود مادة كيميائية مضادة للأكسدة في الشاي الأخضر ظهر في السابق أن لها تأثير مضاد لأمراض مزمنة أخرى.

٤٨. وقد أشارت الأبحاث إلى إن شرب الشاي الأخضر مرتبط بالتقليل من خطر بعض الأمراض مثل سرطانات الثدي والبنكرياس والقولون والمريء والرئة، لدى الإنسان .

نصائح..

٤٩. ينصح الأطباء بشرب كميات من الشاي الأخضر تصل يوميا مابين ٥ إلى ٨ أكواب..

٥٠. كما يفضل الأطباء شربه دون سكر وبدون إضافة مايعرف بالمحليات الصناعية وذلك للحصول على أقصى الفوائد الممكنة.

٥١. ويجب اختيار الأنواع الجيدة منه التي تتميز بالأوراق الصغيرة لأنها تعتبر أجود من أنواعه التي تتميز بالأوراق العريضة. كما أن الشاي ذو الأوراق الصغيرة الصحية يحصل عليها الجسم بسرعة..

٥٢. يحذر من شرب الشاى المغلى وشرب الشاى بعد الأكل حيث يقضى على الحديد ويمنع امتصاصه واستفادة الجسم منه كما يحذر مرضى الضغط المرتفع من شرب الشاى والقهوة والتدخين حيث تعمل على زيادة وارتفاع الضغط الدموى٠

٥٣. ومن مركبات الشاي- الكافايين Caffeine - فالبن ليس له قيمة غذائية وليس به سعرات حرارية تذكر إلا أن مادة الكافايين به تحعل الجسم يتخلص بكثرة من المعادن والفيتامينات عن طريق البول ويتدخل في إمتصاص العناصر المغذية . والكافيين في القهوة والشاي ومشروبا ت الكولا يجعل الكلي تتخلص مع البول من الفيتامينات الأساسية والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والماغنيسيوم والحديد والعناصر النادرة .والمرأة التي تفرط في تناول الشاي والقهوة ومياه الكولا ، يسبب الكافايين لمعظم النساء قلة كثافة العظام ونخر العظام escalating osteoporosis ولاسيما بعد سن اليأس وحتي لو تناولن الكالسيوم بكثرة . والكافيين يسبب فقر الدم والوهن والإكتئاب. Acid vs. Alkaline ومن المعروف ان الجسم الطبيعي قلوي ضعيف. لهذا تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية تجعل حموضية الجسم زائدة ونفايتها تتخزن في الأنسجة مما تسبب امراضا كالتهاب المفاصل والقهوة والشاي واللحوم والأصداف البحرية تزيد الحموضة بالجسم ولهذا يستعمل الكالسيوم بالجسم لمعادلة هذه الحموضة . لكن المواد التي بها كافايين تقلل هذا التعادل الكيماوي وتجعل الكالسيوم يدر بالبول كما في إحتساء القهوة .لهذا تناول البوتاسيوم بجعل الجسم قلويا يفيد في ترسيب الكالسيوم بالأسنان والعظام ويوجد البوتاسيوم في الفواكه كالكمثري والتفاح والخضروات الخضراء كالجرجير .والكافايين يجعل الكبد يفرز سكر الجلوكوز مما يرفع معدله بالدم فيفرز البنكرياس إنسولين زيادة لتخزين السكرالزائد عن الحاجة كدهون فيشعر الشخص بهبوط الطاقة .فيلجأ لتناول كوب قهوة آخر . ولوجود الكافيين مع الكربوهيدرات يرفعان معدل السكر بالدم . كافيين: يفتح الشعب الهوائية ويفيد في البرد٠

٥٤. الشاي يساعد على خفض نسبة الاصابة بمرض سرطان المبايض بنسبة ٤٦ % في النساء اللاتي يشربن فنجانين أو أكثر من الشاي يوميا مقارنة بمن لايشربن الشاي.

٥٥. وقد توصلت دراسة إلى ان شرب الشاي الاسود أو الاخضر يبطئ من نشاط انزيم اكتيلكولين المسؤول عن الزهايمر. الشاي الاخضر والاسود يحتويان على مولدات للمضادات القلوية بعكس القهوة ما يساعد على تقوية وتحفيز جهاز المناعة ضد الامراض عند الإنسان.

٥٦. تؤثر مكونات الشاي على الشرايين بشكل يمنع تكون تجلط الكوليسترول على الجدران الداخلية للأوعية الدموية لاحتوائه على مادة مضادة للتأكسد يطلق عليها اسم فلافونويدز.

٥٧. كذلك فقد اكتشف العلماء في جامعة طوكيو الطبية ان تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الدسمة الثقيلة يساعد في تقليل الاثار المؤذية للطعام الدسم على الجسم وهو نافع أيضا لصحة وسلامة الاسنان، ولم تؤشر سلبيات أو مضار لتناول الشاي على صحة الإنسان.

٥٨. يعكف العلماء في وزارة الزراعة الأمريكية على دراسة النشاط البيولوجي لمركبات الشاي لاستخدامها في معالجة تشكيلة واسعة من الأمراض. وتجري الأبحاث حاليا حول تأثير الشاي على مستويات السكر في الدم وعملية الأيض والسرطان. كذلك الحال بالنسبة للشاي الأخضر حيث يقول العلماء إن الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التهابات المفاصل، أو الروماتزم كما يعرف على نطاق واسع.

٥٩. ويقول الباحثون من جامعة شيفيلد البريطانية إنهم وجدوا مكونين في الشاي الأخضر لهما القدرة على الوقاية من بعض أنواع التهابات المفاصل من خلال عزل نوع من الأنزيمات التي تتلف المفاصل. ويقول الدكتور ديفيد بوتل من جامعة شيفيلد إنه ربما فات الآوان بالنسبة لمن يعاني من التهابات حادة في المفاصل، لكنه إذا تحول شرب الشاي الأخضر إلى عادة يومية يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بفوائده لاحقاً. وتوصلت دراسة يابانية إلى أن شرب الشاي الأخضر بانتظام يحمي من الإصابة بانسداد في نسيج القلب العضلي. وأوضحت الدراسة أن هذا المرض يحدث عند حصول جلطة دموية تعمل على انسداد أحد الشرايين التاجية مما يحرم عضلة القلب من الدم والأكسجين.

٦٠. وأجريت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية على ٣٩٣ مريضاً يعاني الكثير منهم من ضغط الدم ومن ارتفاع في نسبة الكولسترول ومن السكري فتبين أن الأشخاص الذين يشربون على الأقل كوباً واحدا من الشاي الأخضر في اليوم ينخفض لديهم خطر الإصابة بانسداد في نسيج القلب العضلي بنسبة ٤٢ بالمائة مقارنة بالذين لا يشربون الشاي الأخضر نهائيا.

٦١. وأظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يحمي من زيادة نسبة الكولسترول والدهون في الدم كما يساعد على جريان الدم بشكل أفضل في حالات تصلب الشرايين.

٦٢. بالإضافة لهذا فإن استهلاك الشاي الأخضر يزيد من قوة وفعالية الأدوية الوقائية المقاومة للسرطان. هذا ما أكده باحثون يابانيون مختصون في الاجتماع السنوي لجمعية السرطان اليابانية في طوكيو. وأوضحت الدكتورة (ماسامي سوجانوما) الأخصائية في مركز سيناما بريفيكتشرال الياباني أن اتحاد مادة كيميائية موجودة في الشاي الأخضر مع أدوية السرطان يزيد فعالية هذه الأدوية بحوالي ٣٠ مرة.

٦٣. وقالت إن إضافة مادة إيبيجالو كاتشين جاليت، وهي المادة الكيميائية الموجودة في الشاي الأخضر إلى أنبوب اختبار يحتوي على خلايا سرطان الثدي ودواء التاموكسفين الذي يؤخذ في حالات الإصابة بهذا المرض زاد فعالية الدواء. حيث قتل ضعف الخلايا السرطانية مقارنة بالوضع عند وجوده لوحده. وأشار الباحثون من كلية الطب بجامعة شو في طوكيو إلى وجود معدلات قليلة من الإصابات السرطانية بين الأشخاص الذين يعيشون

في منطقة إنتاج الشاي في اليابان شيزوكا حيث تبين أنهم يشربون ما معدله ١٠ أكواب من الشاي الأخضر يوميا. وقد أكدت إحدى الدراسات الحديثة قدرة الشاي الأخضر على قتل الخلايا السرطانية الموجودة في الفم. ومن جهتها أشارت الدراسة التي نشرتها صحيفة «لو جورنالسانتيه» الفرنسية إلى أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الفم في الصين يعود إلى الاستهلاك الكبير للشاي الأخضر. وقد أوصت الدراسة بتناول من أربعة إلى ستة أكواب من الشاي يومياً. والجدير ذكره وضمن القائمة الطويلة لفوائد الشاي الأخضر العلاجية، خرج الباحثون بدراسة جديدة تؤكد أن تناول فنجان من هذا الشاي يحمي اللثة والأسنان ويقاوم البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريهة. وجدير بالذكر أن الشاي الأخضر يفيد أيضا في الوقاية من الإصابة بسرطان الحلق والبروستاتا

محاذير: والشاي الأخضر غني بمركبات polyphenols(Epigallocatechin Gallate (EGCG))) و bioflavonoid وهي ومركبات مضادة أكسدة قوية أقوي ٢٠ مرة من فيتامين E.به تانين ١٠-٢٠% وزيت عطري وثيوفيللين . شرب كميات منه تسبب النرفزة والعصبية والأرق[٣١].

(٣١)مجلة الجزيرة ـ الثلاثاء ٢٢، شوال ١٤٢٤ العدد : ٦١ ومجلة صحتك، العدد الخامس، ١٦ مارس ٢٠٠٨ ، وقاموس الغذاء ص: ٣١٣ .

٦٥- شجر الكوسا : **marrow**



الاســـم الــعــلــمــي : *Cucurbita pepo*

أسماؤه: كوسا ، شجر ، ويسمى في البصرة حجي أحمد ، لأن الذي جلب بذوره للزبير ليزرعها يســمى الحاج أحمد فســمي باســمه وتعرف الكوســا في الغرب باســمها الايطالي الأصــلي zucchini، التي تعني الـــ «السكواش» (قرع) الصــغيرة. ويقال إن الفرنســيين عزفوا عن الكوسا إلى أن بدأ الطباخين باختيار الصغير والطري منها، وقد أطلقوا عليها الاسم المستخدم

أيضا بالإنجليزية: «كورجيت» courgette. ويفسر هذا بعض الشيء اهتمام المطبخ الشعبي اللبناني والسوري والفلسطيني بالكوسا الصغيرة والطازجة والطرية، وقلما يستخدم الناس في هذه البلدان، خصوصا لبنان، الكوسا الكبيرة الحجم إلا في حالات الضرورة أو للقلي فقط ولا تستخدم للحشو. ويطلق الباعة في الساحات العامة على الكوسا ــــ إغراء، كالخيار ــــ صفات الصغر لاستدراج البائعين بشكل عام. ٠

الفصيلة: القرعية ٠

موطن النبات: جذورها إلى وســط وجنوب أميركا. وقد جلب كريســتوفر كولومبوس معه من أميركا بذور النبتة التي تعد علميا من أنواع الفاكهة، إلى أوروبا ونشــرها في منطقة الشــرق الأوسط وأفريقيا. وبدأ سكان الولايات المتحدة، باستخدامها بشكل واسع في العشرينات من القرن الماضــي وعبر المهاجرين القادمين من ايطاليا (بشــكل خاص كاليفورنيا)، الذين تابعوا عادتهم بزرعها وطبخها في المهجر كما هو الحال في الوطن الأم.

وصــف النبات: تعتبر نباتات الفصــيلة القرعية نشــيطة وجريئة في نموّها ،أوراقها ضــخمة وأزهارها صفراء شبيهة بالأبواق، تتطلب نباتات الفصيلة القرعية الكثير من المساحة، لذا فإن الأصناف المتسلّقة منها يمكن تعريشـها لكي تنمو بشكل عمودي، أما الأصناف غير المتسلقة فتكون أقل تمدّداً. هذه العائلة مشــــهورة بثمارها، لذا فإن القرعيات - في الغالب - يتم زراعتها للاســـتفادة من ثمارها، بالدرجة الرئيســـة، وبدرجة أقل فإن أزهارها وحتى بذورها صـــالحة للأكل.انواع الكوسا:

١- الكوسا *pepo Cucurbita*
٢- الخيار *sativus Cucumis*
٣- الليف *Luffa cylindrica*
٤- الشمام (البطيخ الأصفر) *Cucumis melo*
٥- اليقطين *Cucurbita maxima*، *C. moschata*، *C. pepo*
٦- البطيخ الأحمر *Cirullus lanatus*
٧- القرع بأنواعه٠

الجزء المستعمل:الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية: تحتوي نبتة الكوســــــا عادة على الكثيــر من المواد، وتتركب من الماء والبروتينـــات والدهون والنشـــاء والأليـــاف والرماد والأملاح المعدنية. أضف إلى ذلك المغنيزيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والكالسيوم والحديد وفيتاميني (أ) و(ج).

يحتوي المائة غرام من الكوسا على ٩٥% من وزنها ماء - ٢ غرام بروتين - ٢ غرام دهون - ٧ غرامات نشــويـــات - غرام و نصف اليـــاف – وغنـــية جدا بالفوسفور و الاملاح المعدنية - كذلك يتوفر بها فيتامين سي - فيتامين أ٠

وتحتوي على فيتامينــــــات (آ) و (ث) وافر الماء ٩٠--٩٥, % فيـــه من المعادن والفسفور البوتاسيوم الكالسيوم الحديد الصوديوم المنجنيز الكبريت٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: **وقد أشـار العرب القدماء، خصـوصـا الأطباء، إلى نبتة الكوسـا (يسـميها العراقيون بالشـجر لاحتوائها على الألياف والعروق والبذور)، على أنها من النباتات والأغذية الباردة التي تلائم فصل الصيف لتأثيرها الكبير على خفض درجة حرارة الجسم.**

الكوسـا، وفيما وصـفها ابن العطار بأنها غذاء رطب سـهل السـقوط إلى المعدة، أشـار الرازي أيضـا إلى أنها من الأغذية والنبتات الباردة المولدة للبلغم، لكنها أيضـا من النبتات المبردة والمسكنة للهب.

ب-وفي الطب الحديث:

1. **الكوسا مقاومة لتسمم الامعاء و لا تسبب رواسب بعد هضمها ٠**
2. **مطهرة بشكل جيد للمعدة و الامعاء و ملينة لهما ٠**
3. **تعد الكوسا ممتازة للراغبين في الرجيم٠**
4. **شرب عصير الكوسا على الريق يعالج الامساك الحاد ٠**
5. **بذور الكوسا يساعد على تسكين الآم ٠**
6. **وهي سهلة الهضم - ذات قيمة غذائية ضئيلة - وهي غذاء جيد لمن يتبعون أنظمة غذائية للنحافة.**
7. **ملينة ٠**
8. **مدره للبول ٠**
9. **يوصى بتناولها مرضى الوهن العقلي والنفسي ٠**
10. **والتهابات المجاري البوليه٠**
11. **والبواسير ٠**
12. **وعسر الهضم والتهاب الأمعاء والأمساك ٠**
13. **والأرق ٠**
14. **والسـكري. وينصـح بتناول الثمار الكبيرة لأن فوائدها الغذائيه أكثر من الصـغيرة فللكوسا فوائد غذائيه وصحيه للجسم ٠**
15. **مضاد للتسمم ٠**
16. **يجتاز جهاز الهضم دون أن يترك فيه رواسب مؤذية٠**
17. **فيه خاصية التطهير والتلييف٠**
18. **الكوسا الكبيرة أكثر مواد غذائية من الصغيرة والفتي من الكوسا ألين وأعدل وألطف٠**
19. **يجب الأ قلاع من الملح مع الكوسـا وبدون الملح لأن غناه بالملح (صـوديوم) يجعله يمتص كثيرا من الماء بسهولة ٠**
20. **لمعالجة الحساسية ولفقر الدم طريقة استعمال ثمار الكوسا للغايات الشفائية ، تؤخذ ثمار فتية تهرس جيدا أو تؤكل ، ويمكن التكرار بحسب الحاجة للحصول على نتيجة جيدة والأمـر يعود الى الشعور المريض الخاص وفطنته وتقديره٠**
21. **ويجب أن يدخل في الطعام المحرورين لأنه نافع ضـد الحميات ويسـكن الحراره واللهيب٠**
22. **تستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية.**

٢٣. تدعم جهاز المناعة في الجسم بشكل عام وهذه من الصفات المهمة والأساسية.
٢٤. تعد من النباتات التي تساعد على نمو العظام وبالتالي الأسنان.
٢٥. تدر البول وتفتت الحصى والرمل.
٢٦. تخفف من حرارة المرضى الذين يعانون ارتفاعا في درجة حرارتهم،
٢٧. كما تخفف من حدة العطش أيضا .
٢٨. ويقال إنها تمنع اليرقان وتعمل على تنشيط الكبد.
٢٩. تهدئ الأعصاب بشكل عام وتستخدم في علاج الأمراض النفسية وتوصف عادة للمصابين بالأمراض النفسية والضعف الذهني الذي يعاني منه كبار السن عادة.
٣٠. تطهر وتلين المعدة والأمعاء.
٣١. تساعد على خفض ضغط الدم.
٣٢. تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية وتنقح البشرة وترطبها وتنعشها.
٣٣. تساعد على تقوية وتحسين الذاكرة.
٣٤. تساعد على تسكين آلام التهابات المجاري البولية والآلام التي تتعرض لها المثانة والوقاية من أورامها.
٣٥. تساهم في معالجة أمراض والتهابات الصدر كالسعال وغيره.
٣٦. تساعد على إنقاص الوزن. [٣٢]٠

محاذير: لا توجد أضرار عند تناوله٠

(٣٢)- تكنلوجيا الزراعة والعلاج النباتي / المهندس علي الدجوي مكتبة مدبولي – مصر ص:١٩ ٠

٦٦- الشعير : Barley



الاسم العلمي : Hordeum-valgare

أسماؤه:الشعير .

الفصيلة : النجيلية .

موطن النبات: جميع البلدان .

وصف النبات: نبات عشبي حولي من الفصيلة النجيلية ، وتزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السلت وهو يشبه القمح. ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان في غذائه.

الجزء المستعمل: البذور

المحتويات الكيمياوية: الهوردينين (horenine) ، والبوتاسيوم ، ويمتاز الشعير باحتوائها على مضادات الأكسدة مثل فيتامين A، E.كما يحتوى الشعير على نسبة من الميلاتونين ، وهو هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة فى المخ، وبه مادة tocotrienol التي تخفض الكولسترول ، والشعير مصدر غني بالحديد وفيتامين ب نركب وبيتا كاروتين ، وبه مواد apiol، mildly toxic terpenes myristicin, تنشط الرحم.

ومنها المعلومات غذائية يحتوي كل كوب من الشـــعير المقشّـــر (١٨٤ غ) على المكونات الغذائية التالية:السـعرات الحرارية: ٦٥١ والدهون: ٤,٢٣ والدهون المشــبعة: ٠,٨٨ والكربوهيـدرات: ١٣٥,٢٠ والأليـاف: ٣١,٨ والســكر: ١,٤٧ والبروتينـات: ٢٢,٩٦ والكوليسترول: ٠

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم :ماء الشـعير المغلى قال عنه القدماء انه نافع للسـعال ، وخشـونة الحلق ، صالح لقمع حدة الفضول ، ، مدر للبول ، جلاء لما فى المعدة ، قاطع للعطش ، مطفىء للحرارة وهو يؤخذ من الشـعير الجيد مقدار ومن الماء الصـافى العذب خمسـة امثاله ، ويلقى فى قدر نظيف ، ويطبخ بنار معتدلة ، اعلى يبقى من خمسـاه ، ويصـفى ويسـتعمل منه مقدار الحاجة محلا ، وهذا فى الشعير الحصى كما جاء فى زاد المعاد لابن القيم([٣٣]) ٠

ب-وفي الطب الحديث:

1. **مقو عام٠**
2. **ملين٠**
3. **مقو للأعصاب بوجه خاص ٠**
4. **مجدد للقوى ٠**
5. **منشط للكبد ٠**
6. **مخفض لضغط الدم ٠**
7. **نافع من الإسهال .**
8. **يستعمل الهوردينين (horenine) المستخرج من الشعير حقنا تحت الجلد ، أو شراب في علاج حالات الإسهال ، والدوسنتريا ، والتهاب الأمعاء .**
9. **ماء الشـعير المغلى قال عنه القدماء انه نافع للسـعال ، ولخشـونة الحلق وصـالح لقمع حدة الفضول ، وفي الطب الحديث كذلك ٠**
10. **مدر للبول ٠**
11. **جلاء لما فى المعدة ٠**
12. **قاطع للعطش ٠**
13. **مطفىء للحرارة وهو يؤخذ من الشـعير الجيد مقدار ومن الماء الصـافى العذب خمســة امثاله ، ويلقى فى قدر نظيف ، ويطبخ بنار معتدلة ، الى أن يبقى من الماء خمسه ، ويصفى ويستعمل منه مقدار الحاجة محلا.**
14. **وماء الشعير يفيد الحصى كما جاء فى زاد المعاد لابن القيم.**
15. **ويتناوله شـعب التبت في الأماكن الجبلية يقلل النهجان(صـعوبة التنفس) في الأماكن العالية .ويعوض النقص في الأكسجين بها.**
16. **ويتناوله شـعب التبت في الأماكن الجبلية يقلل النهجان(صـعوبة التنفس) في الأماكن العالية .ويعوض النقص في الأكسجين بها.**

---

(٣٣)- طب الإمام الصادق ص:٣١٠ ، والكافي للكليني ٣٤٠/٦ رقم الحديث ٣ ، :

١٧. يتميز الشعير بفاعلية فائقة فى تقليل مستويات الكوليسترول فى الدم لما يحتويه من مركبات كيميائية لذلك يعتبر الشعير علاجا لامراض القلب .

١٨. أ كدت الابحاث أن تناول الاطعمة التى تحتوى على عنصر البوتاسيوم منها الشعير تقى من الاصابة باءرتفاع ضغط االدم حيث ان البوتاسيوم يخلق توازنا بين الملح والمياه داخل الخلية.

١٩. اعطاء جرعات مكثفة من مجموعة معينة من العقاقير التى باسم مضادات الأكسدة مثل(A ،E) تساعد فى شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين فى فترة زمنية قصيرة ، تتراوح من شهر الى شهرين ، ويمتاز الشعير باحتوائها على مضادات الأكسدة مثل فيتامين A ،E.كما يحتوى الشعير على نسبة من الميلاتونين ، وهو هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة فى المخ ، خلف العينين ، وأعلى معدل للإفراز يكون أثناء الليل ، ويقل إفراز الميلاتونين كلما تقدم الإنسان فى العمر أن تلك المادة لها علاقة بالشلل الرعاش وتزيد من مناعه الجسم ، كما تقى الانسان من اضطرابات النوم ، والسرطان ، وتعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة ، وقد حبا الله عز وجل بعض الاغذية الطبيعية بتوفر الميلاتونين الطبيعى ومن تلك الأغذية نبات الشعير.

٢٠. وأثبتت الأبحاث التى قام بها معهد البحوث الزراعية بجامعة البرتا بكندا أهميه الأغذية المحتوية على مادة الشعير على صحة مرضى السكر بفضل احتوائه على نسبة عالية من الالياف وتأثيرها على نسبة السكر والدهون فى الدم على المدى البعيد ، ومن نتائج الابحاث ايضا انه لوحظ نقص فى الشعور بالجوع عند منتصف النهار ، ومنتصف الليل عند مرضى السكر خلال فترة الدراسة ، كما يمكن الاستفادة من ذلك فى علاج البدانة لدى مرضى السكر بتنظيم الطاقة والسعرات الحرارية ، والنتيجة النهائية لهذا البحث أكدت أهمية غذاء الشعير كوسيلة لزيادة كمية الالياف المطلوبة للجسم القابلة للذوبان ، وغير القابلة للذوبان وبالتالى الاستفادة من الشعير فى التحكم فى نسبة السكر فى الدم وضغط الدم ، ونسبة الدهون فى الدم.

٢١. وملطف ٠

٢٢. ومرطب ٠

٢٣. ومنشط للكبد ٠

٢٤. ويوصف الشعير لأمراض الصدر ٠

٢٥. وأمراض الضعف العام٠

٢٦. وبطء النمو لدى الأطفال ٠

٢٧. وضعف المعدة ، والامعاء ، وضعف الكبد ، وضعف افراز الصفراء٠

٢٨. ويوصف لالتهاب الأمعاء ٠

٢٩. وأمراض التيفود ٠

٣٠. وأمراض التهاب المجارى البولية ٠

٣١. والحميات ٠

٣٢. وارتفاع ضغط الدم٠

٣٣. وعصيدة الشعير يستعملها أهل التبت الذين يعيشون في الإرتفاعات ويصعدون إلى مناطقهم بالجبال .
٣٤. والشعير غني بالبوتاسيوم الذي يحافظ علي قلوية الجسم .
٣٥. وبه مادة **tocotrienol** التي تخفض الكولسترول.
٣٦. والشعير لو حمض وطحن مع البن تكسبه نكهة مميزة .
٣٧. وزيت بذور الشعير يخفض ضغط الدم المرتفع ويدر البول وهاضم.
٣٨. وبه مواد **toxic terpenes myristicin, mildly،apiol** تنشط الرحم .
٣٩. يسكن العطش.
٤٠. ينفع من الصفراء.
٤١. يعالج السمنة والبدانة.
٤٢. يحلل الدمامل-تضميدا بدقيقة.
٤٣. يسكن آلام الجنب-إذا أضيف إلى الحلبة والإكليل وقشر الخشخاش وبذر الكتان.
٤٤. يفيد فى علاج النقرس إذا استعمل مع السفرجل.
٤٥. يفيد فى علاج الحكة والجرب-إذا استعمل مع الخل.
٤٦. يخفض الحرارة-عند استعماله مع الخس والرجلة.
٤٧. يزيل الصداع ويسكنه-إذا طبخ مع مسحوق بذر الخشخاش
٤٨. يذيب البلغم-إذا أضيف إلى القرطم.
٤٩. يعالج السعال وأوجاع الصدر-إذا طبخ مع العنب والتين.
٥٠. يعالج الإسهال.
٥١. يخفض ضغط الدم ويعالج ضغط الدم المرتفع.
٥٢. يفيد فى علاج التهاب الكلى والمثانة.
٥٣. معالج للكسل.
٥٤. ماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة.
٥٥. يستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة واستخدم دقيق الشعير في عمل جبيرة لعلاج كسور العظام.

٥٦. أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات الكولسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية، تتمثل فيما يلي:
أ. تتحد الألياف المنحلة الموجودة في الشعير مع الكولسترول الزائد في الأطعمة فتساعد على خفض نسبته في الدم .
ب. ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض دسمة تمتص من القولون، وتتداخل مع استقلاب الكولسترول فتعيق ارتفاع نسبته في الدم .
ج. تحتوي حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكولسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة "بتا جلوكان **B-Glucan** "والتي يعتبر وجودها ونسبتها في المادة الغذائية محددا لمدى أهميتها وقيمتها الغذائية .

د. تحتـــوي حبوب الشـــعيـر علـــى مشــــابهـــات فيتامينات "هاء Tocotrienol "التي لها القدرة على تثبيط إنزيمـــات التخليق الحيـوي للكولسترول، ولهذا السبب تشــــير الدلائل العلمية إلى أهمية فيتـــامين" هاء" الذي طالما عرفت قيمتـــه لصحة القلوب إذا تم تناوله بكميـــات كبيرة .

وعلى هذا النحو يسهم العلاج بالتلبينة في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية؛ إذ تحمي الشرايين من التصلب -خاصة شراييــــن القلب التاجية- فتقي من التعرض لآلام الذبحة الصدريــــــة وأعراض نقص الترويـــــة) ،واحتشـــاء عضلة القلب ، والمصابون فعليا بهذه العلل الوعائية والقلبية فتساهم التلبينة بما تحمله من خيرات صحية فائقة الأهميــــة في الإقلال من تفاقم حالتهم المرضية. وهذا يظهر الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم: "التلبينــــــة مجمة لفؤاد المريض.."، ومجمة لفؤاد المريض أي مريحة لقلب المريض !!

٥٧. علاج للاكتئاب: كان الأطباء النفسـيون في الماضـــي يعتمدون على التحليل النفسـي ونظرياته في تشـخيص الأمراض النفسـية، واليوم مع التقدم الهائل في العلوم الطبية يفسـر أطباء المخ والأعصــاب الاكتئاب على أنه خلل كيميائي.. كما يثبت العلم الحـديـث وجود مواد تلعـب دورًا في التخفيف من حـدة الاكتئـاب كـالبوتـاســـيوم والماغنســيوم ومضــادات الأكسـدة وغيرهـا... وهذه المواد تجتمع في حبة الشـــعير الحنونة التي وصفها نبي الرحمة بأنها "تذهب ببعض الحزن، ولتوضيح كيف تؤثر المواد التي يحويهـا الشـــعير في الاكتئـاب، وتخفف من حدتـه نـذكر أهم تلك المواد الـمضـــادة لـلاكـتـئـاب والـمـوجـودة فـي الشـــعـيـر ومـنـهـا :

أ- المعادن: فتشير الدراسات العلمية إلى أن المعادن مثل البوتاسيوم والماغنسيوم لها تأثير على الموصلات العصبية التي تساعد على التخفيف من حالات الاكتئاب، وفي حالة نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع الغضب والانفعال والعصـــبية. وحيث إن حبة الشـــعير تحتوي على عنصـــري البوتاســـيوم والماغنســـيوم فالتلبينة تصـــلح لعلاج الاكتئاب، ويلاحظ هنا أن الدراســـات العلمية تســتخدم كلمة "التخفيف من حالات الاكتئاب"، ونجد ما يقابلها في حديث رسـول الله صـلى الله عليه وسـلم: "تذهب ببعض الحزن"، وهذه دلالة واضـحة على دقة التعبير الـــنـــبـــوي الـــذي أوتـــي جـــوامـــع الـــكـــلـــم .

ب- فيتامين :"B" فقد يكون أحد مســـببات أعراض الاكتئاب هو التأخر في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربية، وهذا بسبب نقص فيتامين "B"؛ لذلك ينصـــح مريض الاكتئاب بزيادة الكمية المأخوذة من بعض المنتجات التي تـــحـــتـــوي عـــلـــى هـــذا الـــفـــيـــتـــامـــيـــن كـــالشـــعـــيـــر ٠

ج- مضادات الأكسدة: حيث يساعد إعطاء جرعات مكثفة من حساء التلبينة الغنية بمضـادات الأكسـدة (فيتامين E و (Aفي شـفاء حالات الاكتئاب لدى المسـنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح من شهر إلى شهرين.

ح - الأحمــاض الأمينيــة: يحتوي الشـــعير على الحمض الأميني تريبتوفــان Tryptophanالذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي

السـيروتونين Serotonin التي تؤثر بشـكل بارز في الحالة النفسـية والمزاجية الإنسان .

٥٨. علاج للسرطان وتأخر الشيخوخة : تمتاز حبة الشعير بوجود مضادات الأكسدة مثل (فيتامين E وA)، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة يمكنها منع وإصلاح أي تلف بالخلايا يكون بادئا أو محرضا على نشوء ورم خبيث؛ إذ تلعب مضادات الأكسدة دورا في حماية الجسم من الشوارد الحرة (Free radicals) التي تدمر الأغشية الخلوية، وتدمر الحمض النووي DNA وقد تكون المتهم الرئيسي في حدوث أنواع معينة من السرطان وأمراض القلب، بل وحتى عملية الشيخوخة نفسها .

ويؤيد حوالي ٩ من كل ١٠ أطباء دور مضادات الأكسدة في مقاومة الأمراض والحفاظ على الأغشية الخلوية وإبطاء عملية الشيخوخة وتأخير حدوث مرض الزهايمر .

وقد حبا الله الشعير بوفرة الميلاتونين الطبيعي غير الضار، والميلاتونين هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين، ومع تقدم الإنسان في العمر يقل إفراز الميلاتونين .

وتفيد القلب، وخفض نسبة الكولسترول في الدم، كما يعمل على خفض ضغط الدم، وله علاقة أيضا بالشلل الرعاش عند كبار السن والوقاية منه، ويزيد الميلاتونين من مناعة الجسم، كما يعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة، كما أنه أيضا له دور

٥٩. مهم في تنظيم النوم والاستيقاظ .

٦٠. علاج ارتفاع السكر والضغط: تحتوي الألياف المنحلة (القابلة للذوبان) في الشعير على صموغ "بكتينات" تذوب مع الماء لتكون هلامات لزجة تبطئ من عمليتي هضم وامتصاص المواد الغذائية في الأطعمة؛ فتنتظم انسياب هذه المواد في الدم وعلى رأسها السكريات؛ مما ينظم انسياب السكر في الدم، ويمنع ارتفاعه المفاجئ عن طريق الغذاء .

ويعضد هذا التأثير الحميد للشعير على سكر الدم أن عموم الأطعمة الغنية بالألياف -منحلة وغير منحلة- فقيرة الدسم وقليلة السعرات الحرارية في معظمها، بينما لها تأثير مالئ يقلل من اندفاعنا لتناول الأطعمة الدسمة والنهم للنشويات الغنية بالسعرات الحرارية .

ولأن المصابين بداء السكري أكثر عرضة لتفاقم مرض القلب الإكليلي؛ فإن التلبينة الغنية بالألياف تقدم لهم وقاية مزدوجة لمنع تفاقم داء السكري من ناحية والحول دون مضاعفاته الوعائية والقلبية من ناحية أخرى.. وهكذا يمكننا القول بثقة إن احتساء التلبينة بانتظام يساعد المرضى الذين يعانون من ارتفاع السكر في دمهم .

٦١. أكدت الأبحاث أن تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر البوتاسيـوم تقي من الإصابة من ارتفاع ضغط الدم، ويحتوي الشعير على عنصر البوتاسيوم الذي يخلق توازنا بين الملح والمياه داخل الخلية. كذلك فإن الشعير له خاصية إدرار البول، ومن المعروف أن الأدوية التي تعمل على إدرار البول من أشهر الأدوية المستعملة لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم .

٦٢. ملين ومهدئ للقولون: أن الشعير غني بالألياف غير المنحلة وهي التي لا تنحل مع الماء داخل القناة الهضمية، لكنها تمتص منه كميات كبيرة وتحبسه داخلها؛ فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها؛ مما يسهل ويسرع حركة هذه الكتلة عبر القولون، وهكذا تعمل الألياف غير المنحلة الموجودة في الحبوب الكاملة (غير المقشورة) وفي نخالة الشعير على التنشيط المباشر للحركة الدودية للأمعاء؛ وهو ما يدعم عملية التخلص من الفضلات.

كما تعمل الألياف المنحلة باتجاه نفس الهدف؛ إذ تتخمر هلامات الألياف المنحلة بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا القولون؛ مما يزيد من كتلة الفضلات، وينشط الأمعاء الغليظة؛ وبالتالي يسرع ويسهل عملية التخلص من الفضلات.

٦٣. أظهرت نتائج البحوث أهمية الشعير في تقليل الإصابة بسرطان القولون؛ حيث استقر الرأي على أنه كلما قل بقاء المواد المسرطنة الموجودة ضمن الفضلات في الأمعاء قلت احتمالات الإصابة بالأورام السرطانية، ويدعم هذا التأثير عمليات تخمير بكتيريا القولون للألياف المنحلة ووجود مضادات الأكسدة بوفرة في حبوب الشعير.

٦٤. وامراض القلب وضغط الدم : يتميز الشعير بفاعلية فائقة فى تقليل مستويات الكوليسترول فى الدم لما يحتويه من مركبات كيميائية لذلك يعتبر الشعير علاجا لامراض القلب ، كما أكدت الابحاث أن تناول الاطعمة التى تحتوى على عنصر البوتاسيوم منها الشعير تقي من الاصابة باءرتفاع ضغط االدم حيث ان البوتاسيوم يخلق توازنا بين الملح والمياه داخل الخلية.

٦٥. الشعير والشيخوخة; اعطاء جرعة مكثفة من مجموعة معينة من العقاقير التى باسم مضادات الأكسدة مثل E، A ، تساعد فى شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين فى فترة زمنية قصيرة ، تتراوح من شهر الى شهرين ، وتمتاز جبة الشهير باحتوائها على مضادلا الأكسدة مثل فيتامين A ، .Eكما يحتوى الشعير على نسبة من الميلاتونين ، وهو هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة فى المخ ، خلف العينين ، وأعلى معدل للافراز يكون أثناء الليل ، ويقل افراز الميلاتونين كلما تقدم الاءنسان فى العمر ان تلك المادة لها علاقة بالشلل الرعاش وتزيد من مناعه الجسم ، كما تقى الاءنسان من اضطرابات النوم ، والسرطان ، وتعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة ، وقد حبا الله عز وجل بعض الاغذية الطبيعية بتوفر الميلاتونين الطبيعى ومن تلك الاغذية نبات الشعير.

٦٦. أثبتت الابحاث التى قام بها معهد البحوث الزراعية بجامعة البرتا بكندا أهميه الاغذية المحتوية على مادة الشعير على صحة مرضى السكر بفضل احتوائه على نسبة عالية من الالياف وتأثيرها على نسبة السكر والدهون فى الدم على المدى البعيد ، ومن نتائج الابحاث ايضا انه لوحظ نقص فى الشعور بالجوع عند منتصف النهار ، ومنتصف الليل عند مرضى السكر خلال فترة الدراسة ، كما يمكن الاستفادة من ذلك فى علاج البدانة لدى مرضى السكر بتنظيم الطاقة والسعرات الحرارية ، والنتيجة النهائية لهذا البحث أكدت أهمية غذاء الشعير كوسيلة لزيادة كمية الالياف المطلوبة للجسم القابلة للذوبان ، وغير القابلة للذوبان وبالتالى

الاستفادة من الشعير فى فى التحكم فى نسبة السكر فى الدم وضغط الدم ، ونسبة الدهون فى الدم.(٣٤)٠

محاذير: ليس فيه أضرار ٠

٦٧- الشمر: **Fennel**









الاسم العلمي : ***Crithmum maritimum***

أسماء الشمر ، الشومر ، الشمر ، السنوت ، الرازيانج ، الشمار ، البسباس ، الشمرة ، الشمر المر ، الشـــمر الحلو ، الحلوة ، الحبة الحلوة ، حبة الحلاوة العربية ، الشـــمر الكبير ، شـــمر الحدائق ، الشمر الوحشي ، الشمر الزهري ٠

---

(٣٤)- انظر دراســات كيميائية حيوية وتكنولوجية على حبوب الشــعير ســنة ١٩٩٧م ص:٥٥ ، و العلاج بالتلبينة، إعداد عبد الكريم التاجوري ص: ٣٣ ، والطب البديل مداواة بلا أدوية للدكتور محمد المخزنجي ص٩٠ والغذاء ودوره في تنمية الذكاء للدكتور نبيل سليم علي. ص ١٢٠ ٠

ومن سماه السنوت: (فقد أخطأ فإن السنوت هو الشبت: الشبنت بلهجة أهل البصرة) -:
Large Fennel , Sweet Fennel , Wild Fennel ,
Finocchio , Carosella , Florence Fennel , Fennel
الفصيلة : الخيمية .
موطن النبات: موطن النبات : نبات شـبه سـنوي ، ينمو بالبراري في معظم اجزاء اوروبا وآسيا الصغرى ، خصوصاً شواطئ البحر الابيض المتوسط ، ويمتد شرقاً لغاية الهند . و الشمر البري موجود حول بقاع العالم قاطبة ، ولاستعمالات الشمر الطبية ، خاصة البذور ، فهو يزرع بكثرة في جنوب فرنسا و سكسونيا ، روسيا ، ايران ، و الهند .
وصف النبات : هو نبات حولي يبلغ طوله ٦ أقدام وله أوراق ريشية وساق تغطيها مجموعات كبيرة تشبة الشمسية من أزهار صغيرة صفراء وبذور مضلعه بيضاوية الشكل.
الجزء المستعمل: البذر ، الاوراق ، الجذور الغضة .
المحتويات الكيمياوية : إن نسب تركيبة الشمر في الاخلاط التجارية الخاصة بالشمر هي متغيرة وغير ثابتة : زيت Fenchone وهو الذي يعطي الفائدة الطبية الخاصة بالشمر. وزيت.alfa وزيت . Phellandrine حامض. Anisic acid و Anisic aldehydae احياناً . Limonine .
وثبت أنه يحتوي على فيتامينات) أ ، ب ، ج (و الكالسيوم والفسفور و الحديد و الكبريت و البوتاسيوم و فيه خلاصة عطرية .
ويحتوي الشمر (السنوت) على زيوت طيارة وأهم مركبات الزيت مركبي الانيثول (Anethole) والغينشون (Fenchonp) وتعود الرائحة المميزة للسنوت إلى المركب الأخير. كما يحتوي على مركب الاستراجول (Esthagole) بالإضافة إلى فيتامينات أ، ب، ج ومعادن الفسفور والكالسيوم والكبريت والحديد والبوتاسيوم.
الاستعمالات الطبية:
في الطب القديم :-عرفه القدماء ، و زرعه الرومان ، وقد وصف pliny بأن للشمر حوالي عشرين نوعاً من الاستطباب و الفوائد الطبية ملاحظاً بأن الثعابين تأكل منها عندما تخلع جلدها ، كما تقوي الافاعي نظرها بفركها بالشمر لكي ينساب عصير النبتة الى داخل العين ، كما يعتقد بهذه النظرية علماء النبات القدماء .
جاء ذكر الشمر في كتب الطبخ و الطب ، كذلك جاء ذكر الشمر في السجلات الزراعية الاسبانية المؤرخة .
لعب الامبراطور شارلمان دوراً مهماً في نشر زراعة الشمر و دخوله وسط اوروبا حيث كان يعجب بزراعة الشمر في حدائق الامبراطورية.
وكان يستخدم قديما للسمنة لأن له تأثير هورموني إستروجيني لهذا يدر اللبن لدي المرضعات ويفيد في الربو والإلتهاب الشعبي الرئوي واحتباس الماء بالجسم وضيق التنفس والإمساك . ومهديء وفي القلق . وإذا مضغ بالفم يطهره.
استعمل الايطاليون و الفرنسيون اوراق الشمر في السلطة مع بقية الخضار ، اما عند الرومان فقد استعمله الخبازون بوضعه في الافران تحت ارغفة الخبز لإعطاء الارغفة طعماً و نكهة طيبة.

وتستعمل الاضلاع الرقيقة في ايطاليا لصناعة الشوربة.
و يستعمل في بلاد الشام في خلطة العجة٠
ب-وفي الطب الحديث:
١ - رائحته طيبة و يعد مكرعاً و مجشأً و يستعمل مع المسهلات لإزالة الآثار الجانبية للأدوية المسهلة ، مثل المغص ، وعادة يُخلط مع السوس.
٢ - ماء الشمر (العصير) له نفس المفعول الخاص باليانسون و عادة يمزج الثلاثة : ماء الشمر ، ماء الكربونة و اليانسون لإعطاء ادوية طبية مثل ما يسمى ماء الغريب ، وهو يستعمل لإزالة الارياح و النفخة و المغص عند الاطفال.
٣ - يستعمل الشمر في معالجة امراض الصدر و السعال ، ازمات الربو ، الحساسية ، و تشنج القصبات الهوائية (شمر مغلي + عسل) ٠
٤ - مدر للحليب و يستعمل للنفساء.
٥ - يستعمل كمهدئ للأطفال ، و كمزيل للنفخة و الريح المسببين للمغص الذي يزعج الاطفال ، ويمنع نومهم المريح.
٦ - مثير لشهية الطعام.
٧ - زيت الشمر استطباب تقليدي في انكلترا لإزالة التهابات و آلام المفاصل و الروماتيزم.
٨ - يستعمل مع مواد أخرى في حالات لضغط القلب و تسارع دقاته.
٩ - مهدئ لنوبات المصران الاعور ، طارد للارياح.
١٠ - مقوّ للبصر.
١١ - حيث ان الجزيئات الصغيرة لشمر لها وزن ذري متدنٍ ، فإنها تخترق العوائق في الجسم و تدخل الى المناطق النائية بالجسم ، ويمكن استعماله عند شرب الدواء لزيادة مفعول الدواء ، و انتشاره بالجسم مع الفيتامينات مثلا ٠
١٢ - مخفض للضغط الشرياني.
١٣ - منشط رحمي قوي ، يمنع تناوله بكثره عند الحمل خوفاً من الاجهاض
١٤ - متاعب الهضم ٠
١٥ - يعالج الإمساك لتأثيره الملين٠
١٦ - يدر اللبن عند المرضعات٠
١٧ - مقوى جنسى ومنبه للغدد الجنسية٠
١٨ - كما تفعل معظم الاعشاب العطرية الأخرى فإن الشمار يحدث استرخاء في العضلات الإدارية المبطنة للجهاز الهضمي بمعنى انه مضاد للتقلصات كما انه يطرد الغازات ويحفز إفراز العصارة الصفراوية التي تساعد على هضم الدهون٠
١٩ - كما وجد بحث أوروبي ان الشمار يقضي على البكتيريا٠
٢٠ - ويستخدم الشمار في المانيا كعلاج لسوء الهضم والآم الانتفاخات ومتلازمة اضطراب القولون ومغص الأطفال .
٢١ - يستخدم في تنشيط الحيض وقد رجحت احدى الدراسات ان للعشب اثر بسيط شبيهاً بالاستروجين ٠

٢٢ - وقد أثبت العلماء ان مركب الاستراجول الموجود في السنوت له تأثير مشابه لتأثير الهرومات الانثوية حيث اتضح أنه يزيد من افراز الحليب لدى المرضعات ويساعد في ادرار الطمث بالإضافة إلى تنشيط الناحية الجنسية لدى النساء ويخفف الشبق الجنسي لدى الرجال.

٢٣ - كما أثبتت السلطات الصحية الألمانية استعمال السنوت في أشكال مختلفة مثل الأشربة مثل شراب العسل بالسنوت لعلاج احتقان الجهاز التنفسي حيث يذيب المخاط المفرز في قنوات الجهاز التنفسي وبالتالي يعمل كطارد للبلغم. وأصبح السنوت في كثير من دساتير الأدوية الأوروبية ليستخدم لهذا الغرض٠

٢٤ - كما أثبتت الدراسات العلمية ان للسنوت تأثيراً قاتلاً لبعض أنواع البكتيريا ولهذا يستخدم لايقاف الاسهال المتسبب عن البكتيريا.

٢٥ - وللتقوية العامة ، لإفراز الحليب ، تسكن التشنج ٠

٢٦ - يعطى للأطفال كمهدي يساعدهم على النوم ٠

٢٧ - يستعمل ضد السعال و الربو حيث يمكن عمل مغلي منه ومن الحلبة والبابونج واليانسون بنسب متساوية لقطع البلغم لدى الصغار والكبار٠

٢٨ - يستعمل لتقوية العظام و ذلك بوضع ملعقة صغيرة في كأس ماء مغلي ثم تصفى و تشرب٠

٢٩ - ينبه الغدد الجنسية ، يطرد الدود من الأمعاء ٠

٣٠ - يفيد في حالات الصداع و الدوخة .

٣١ - مغلي مسحوق الجذورالغرغرة في حالات التهابات الفم .

٣٢ - غسيل العيون عند الالتهاب .

٣٣ - أوراق الشمرا الغضة لمعالجة التسلخات من الأعضاء التناسلية والثديين.

٣٤ - يستخدم مغلي الشمرا كشراب ليدر البن عند المرضعات .

٣٥ - لمعالجة الالتهابات الجلدية .

٣٦ - لنزلات الشعيبة والسعال والربو .

٣٧ - حالات سوء الهضم شراب مدفئ .

٣٨ - لعلاج التهاب الجهاز البولي والكلي .

٣٩ - يفيد كثيراً كمسكن معوي ٠

٤٠ - يضاف إلى المركبات المسهلة لمنع المغص .

٤١ - والعشب له تأثير هورموني انثوي ينشط دورة الحيض لدي المرأة .

٤٢ - ويعالج الإسهال .يفيد الأطفال الرضع في المغص المعوي ٠

٤٣ - زيت شمر : FENNEL OIL لونه أصفر حفيف وله رائحة تشبه اليذسون والزيت مطهر ومضاد للجراثيم والفطريات والحشرات والتقلصات ومنشط للمناعة ويعد كتابل يدخل في صناعة الحلوى وعمل العطور والصابون ، وطريقة الاستعمال : ملعقة صغيرة لكل كأس تضاف إلى الماء بعد غليه فينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى و يشرب بعد الأكل مع عسل .

٤٤ ـ البراغيث لا تحب رائحة الشـــمر ، ولذلك تنثر بودرة الشـــمر لطرد البراغيث من الاسطبلات٠(٣٥)٠

محاذير لا يود فيه أضرار٠

٦٨- الشوفان : Oats,Gr0ats






الاسم العلمي : *Avena Sativa*

أسماؤه: خافور ، شيفون ، خرطال زراعي ن زيوان ، قرطمان ، هرطمان، شوفان، خرطل٠

الفصيلة: النجيلية GRAMINEAE

موطن النبات: لم يعرف إلى الآن، وبشـــكل قطعي منشـــأ الشـــوفان المزروع وربما نشـــأ من الشـوفان المعروف باسم Avena byzantinaالذي يعتقد أنه نشـأ بدوره من نوع الشـوفان sterilis Avena وتوجد دلائل كافية على أن الشوفان كان معروفاً منذ القدم في شمال غرب أوروبا ثم امتدت زراعته إلى روسيا وتركيا وبلاد الشام وإلى الولايات المتحدة الأمريكية. وقد وجدت حبوب الشـــوفان في مواقع متعددة من ســـويســـرا وألمانيا والدنمارك وفرنســـا يرجع تاريخها إلى ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد كما كان يزرع في مصر والهند والصين.أما منشأ

---

(٣٥)- تكنلوجيا الزراعة ص: ١٣٠، وألف باء العلاج :٩٤ ٠

الشـــوفان الأبيض العادي والمزروع حالياً فهو أفريقيا على حين يعتقد فافلوف بإن الشـــرق الأوســط هو منشــأه. ومعظم محصــول الشــوفان المنتج في العالم من نوع الشــوفان الأبيض العادي ويعتقد أنه قد نشأ من الشوفان البري Avena fatua

و يلائم الشـــوفان الاعتيادي المناطق الباردة الرطبة من بعض مناطق العالم مثل شـــمال أوروبا والولايات المتحدة وجنوب كندا، في حين تنجح زراعة الشوفان الأحمر Red Oat في المناطق المعتدلة التي لاتنجح فيها زراعة الشــوفان العادي مثل منطقة البحر المتوســط وأســتراليا وإفريقيا وغيرها ، وتعد روسـيا في مقدمة الدول المنتجة له تليها الولايات المتحدة الأمريكية ثم كندا وأستراليا وتأتي ألمانيا الاتحادية بالمرتبة يليها الدنمارك ثم فرنسا.

وصف النبات : نبات عشبي حولي طوله من ٥٠ إلى ١٧٠ سم ويتبع الجنس Avena ويعود إلى قبيلة Aveneae التي تنتمي إلى العائلة النجيلية Poaceae.

جذور الشــوفان صــغيرة ومتعددة ليفية مغطاة بالشــعيرات الدقيقة وتمتد إلى أعماق التربة كلما تقدم العمر بالنبات وقد تصل إلى أكثر من متر وتكون جذور الأصناف المتأخرة أكثر تعمقاً من جذور الأصناف المبكرة.

يتراوح طول الساق من ٦٠ إلى ١٥٠ سم ويحتوي على ٤ إلى ٥ سلاميات مجوفة، تسمى الســـلامية العليا التي تحمل النورة بالحامل الزهري Peduncle وينتج النبات في الظروف المعتادة من ٣ إلى ٥ فروع قاعدية.

ويعد نوعاً من الحبوب، تســـتخدم بذوره في تغذية الإنســـان والحيوان خصـــوصـــاً الدواجن والأحصنة. يستخدم قشه أحياناً كمرقد للحيوانات.

الجزء المستعمل: البذور ٠

المحتويات الكيمياوية : والشوفان به مضادات أكسدة نباتية(flavonoids) قوية تمنع السرطان وامراض القلبية و لأنه يزيل الخلايا الملتصقة بجدارها مما يزيد تدفق الدم .وبه مواد صابونية saponinsوقلويدات trigonelline, avenine وستيرويدات وكالسيوم وحديد وفيتامين ب وليزين lysine وميثوينين methionine.والحبوب غنية بالبرتينات والنشا . وبه مادة (بيتا–جلوكان) التي تمتص الدهون بالأمعاء فيقلل الكولسترول ويمنع ظهور سرطان القولون٠

يحتوي كل كوب من الشـــوفان (١٥٦غ)، بحســـب وزارة الزراعة الأميركية على المعلومات الغذائية التالية :الســعرات الحرارية: ٦٠٧ والدهون: ١٠,٧٦ والدهون المشــبعة: ١,٨٩ والكاربوهيدرات: ١٠٣,٣٨ والألياف: ١٦,٥ والبروتينات: ٢٦,٣٥

والكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: **لم يرد اسم الشوفان في المعاجم العربية القديمة ولا في المفردات وقد عرف في الماضي بأسماء مختلفة مثل هُرطُمان وهي كلمة فارسية وخافوروقرطمان والنوع الذي يزرع يسمى خرطان زراعي أو خرطان معرف .**

وكلمة شوفان جديدة اطلق في القرن الماضي على هذا النبات.

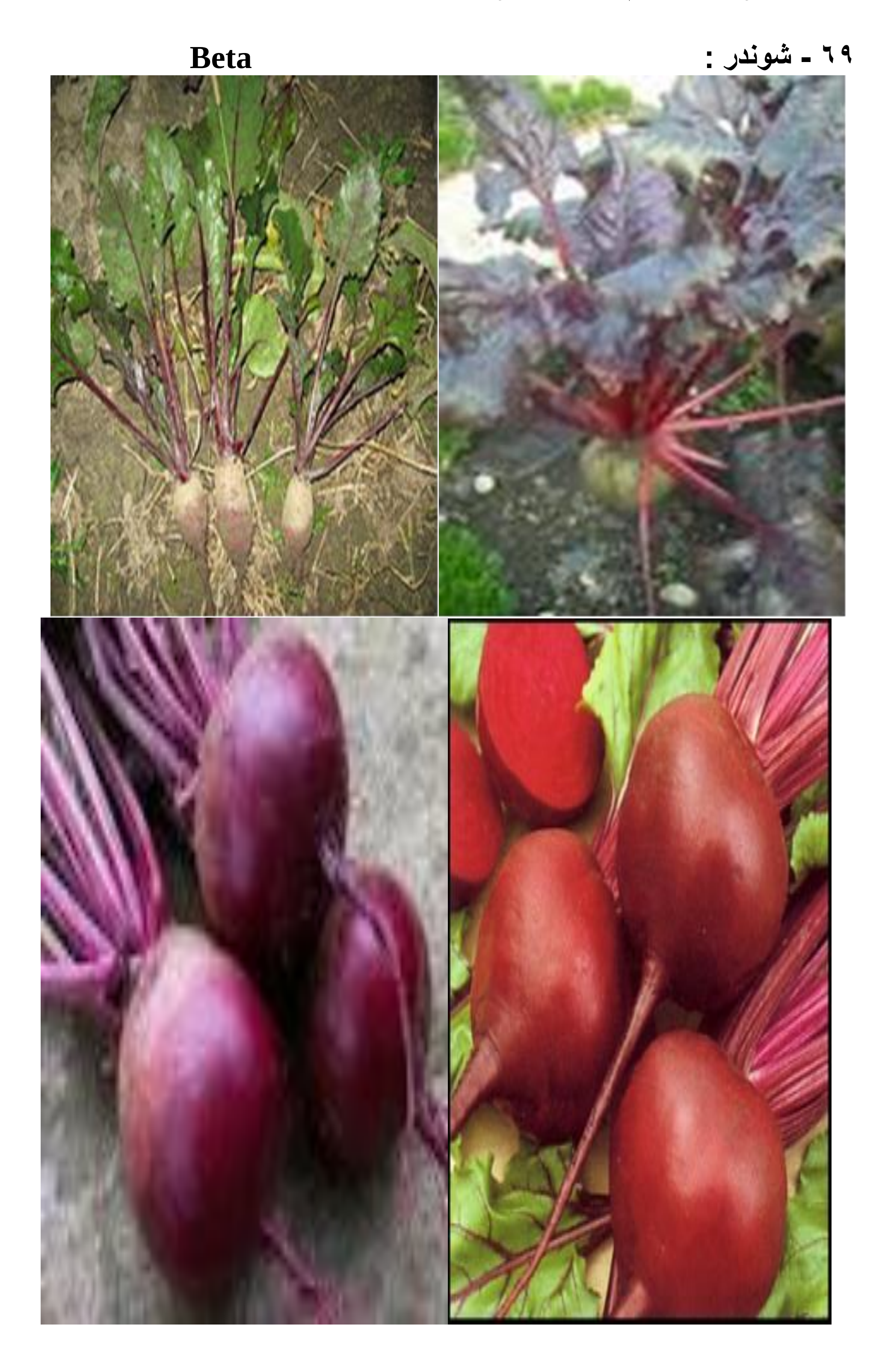
ب-في الطب الحديث :

١. الشوفان من النباتات الطبيعية القليلة التى تصلح لعمل قناع يصلح لكل أنواع البشرة و ذلك لأنه :
٢. نخالة(الردة) تقلل الكولسترول وتبنه(قش) مقو للجسم وضعفه .
٣. الحبوب والتبن مضاد للاكتئاب والقلق ويعالجا الإجهاد العصبي (يفيد الرياضيين) ٠
٤. أكل الشوفان في الإفطار وجد أن به ألياف تذوب فيقلل الكولسترول .
٥. والشوفان يقلل الالتهابات . لأنه يخفض إنتاج بروتينات cytokines التي تحفز جهاز المناعة.
٦. وخلاصة الشوفان مقوية للأعصاب وتزيد حساسية الأعضاء الجنسية -الرحم .
٧. وقش الشوفان يبني العظام والجلد والأظافر .
٨. وعجينة الشوفان المسحوق ملطفة للجلد وتنظفه لو وضعت كماسك فوق الوجه وتقشر الخلايا الميتة فوق سطحه٠
٩. يستعمل كمنظف جيد للبشرة يخلصها من كل ما يعلق بها من أتربة وخلافه٠
١٠. يعالج السعال٠
١١. مقوى عام يعالج الضعف العام والإجهاد٠
١٢. يفتت الحصى والرمال والأملاح البولية٠
١٣. مهدئ للأعصاب ومزيل للأرق٠
١٤. يعالج الأمراض الجلدية كالإكزيما والقوباء٠
١٥. ويتم عمل قناع الشوفان بإضافة ملعقتين من نبات الشوفان إلى ١٥٠ ملليمتر ماء مع الغلي برفق لمدة خمس دقائق و تصفية السائل و استخدامه كقناع على الوجه و العنق مع تركه على الوجه ليجف ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الفاتر .
١٦. و من فوائد قناع الشوفان علاوة على كونه منظفا جيدا للبشرة أنه يشد بشرة الوجه المرتخية و يزيل التجاعيد(٣٦)٠

محاذير: لا توجد فيه اضرار٠

(٣٦) – قاموس الغذاء ص: ٣٣٩ وألف باء العلاج ص: ٩٦ ٠

٦٩ - شوندر : Beta



الاسم العلمي : *Beta vulgaris*
اسماؤه: شمندر ، بنجر ، صوطلة، سلق ن البنجر وهو الأبيض منه ٠
الفصيلة : القطيفية وقيل: السرمقية ٠
موطن النبات: حوض البحر الأبيض المتوسط و جنوبي أوروبا٠
وصف النبات: ونبات الشوندر والمعروف ايضاً باسم البنجر ،عشب ثنائي الحول له اوراق جذرية تشكل باقة ورقية. ولنبات الشوندر جذر وتدي متدرن له اشكال مختلفة فهو اما مفلطح او بيضي او متطاول او اسطواني ويوجد عدة انواع من نبات الشوندر وهي السكرية والعلفية والورقية وشوندر الطعام، وتتميز هذه الانواع عن بعضها البعض من النواحي المورفولجية والبيولوجية والاهمية الاقتصادية.
يعرف الشوندر علمياً باسم BETA VULGARIS من الفصيلة السرمقية ، هو نبات مزهر ، توجد منه عدة فصائل وهو خضرة شتوية ، من ضمن العشرة الخضروات التي تحتوي على أحسن مكونات لحماية الخلايا ضد التطور أمراض القلب و الدورة الدموية ،السرطان والأمراض المتصلة بالشيخوخة.
الجزء المستعمل : الجذور والأوراق ٠
المحتويات الكيمياوية : وهو غنى بعناصـــر غذائية فهو يحتوي على ٩٠% من وزنه ماء، ٥% ألياف، ٢% رماد، والباقي سكاكر ،و مواد معدنية كالكبريت والبوتاسيوم والكالسيوم الفوسفور الحديد النحاس والكلور والمغنيزيوم . ويحتوي على ويحتوي الشوندر على الكثير من السكر (سكروز، غلوكوز، فرتكوز)، البروتين، الألياف، الأحماض العضوية وعلى الأحماض الأمنية، إضافة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية .
أما اللون الأحمر في الشوندر فناتج عن مادة البتايين التي توازن الحموضة (p h) في المعدة وتسهل عملية الهضم ، و أنه مصدر لحمض الفوليك، وفيتامينات b2، c، a ٠ غني بالبوتاسيوم ، ويحتوي كل ١٠٠غ من الشوندر، على المعلومات الغذائية التالية:
السعرات الحرارية: ٤٣ والدهون: ٠,١٧ والكاربوهيدرات: ٩,٥٦ والألياف: ٢,٨ والسكر: ٦,٧٦ والبروتينات: ١,٦١ ، وتحتوي الجذور الدرنية لشوندر الطعام على حوالي ١٢% سكر و ١,٥مواد بروتونية وكثير من العناصر المعدنية وخاصة العناصر النادرة وفيتامينات PP.P.B2.BI.Cكما تحتوي مواد ازوتية هي البيتائين.
ويحتوي الشوندر على الكثير من السكر (سكروز، غلوكوز، فركتوز)، البروتين، الألياف، الأحماض العضوية وعلى كثير من الأحماض الأمينية، إضافة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية.
-فيه من الحريرات31 ك.ك لكل مئة غرام (ترتفع هذه الكمية في الشوندر السكري إلى ١٧٤).
-وفي الشوندر ايضاً نحاس، زنك، منغنيز، كوبلت، يود، بورون، سليكون، باريوم، نيكل، بروم وفضة.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: تمت زراعتـــه منذ عصر الآشوريـيــن القدماء وكان الإغريـــق القدماء يعرفون قدره كنبات مغذ بل كانوا يقدمونـــــه كقربان ضمن طقوس عباداتهم في معبد دلفي باليونان كما عرف الرومان قدره كعلاج للحميات . وفـــي انجلترا في العصور الوسطى كان يوصى بشرب كغذاء سهل الهضم للمسنين والعجزة وضعاف البنية أما في أوروبا الشرقية فقد استخدم البنجر في معالجة الصداع وآلام الأسنان وفي الخمسينـــات من القرن العشريـــن أدخل الطبيب المجري الكسندر فيرينتشي علاجا ثوريــــــا جديدا للسرطان لا يستعمل فيه شيئا سوى البنجر النيئ وحقق نجاحا مذهلا.

وفي الطب الشعبي يعرف أن الشوندر مدر للبول، مليـــــن، مضاد للاسقربوط، مضاد للإلتهابات ومساعد على تسكين الآلام. ينصح بتناوله أولئك الذين يعانون من السمنة أو من أمراض الكبد، وبعض أمراض القلب .

ب-وفي الطب الحديث:

1. **عصيره يفيد الكبد والحوصلة المرارية وكريات الدم ٠**
2. **ولعلاج الأنيميا ٠**
3. **ولعلاج السرطان ٠**
4. **وكمطهر للدم٠**
5. **وتنشط الغدد الليمفية .**
6. **إذ يستعمل في علاج لفقر الدم٠**
7. **أنه مدر للبول (٣٧) ٠**
8. **الشوندر من أهم مصادر السكر، يستعمل في الصناعة على نطاق واسع ٠**
9. **والشوندر صنف مغذ من أصناف الطعام يطهى منفرداً أو يكمل سلطة الخضار.**
10. **تناول الشوندر يقود إلى انخفاض في ضغط الدم لأنه غني بالبوتاسيوم.**
11. **وجد الشوندر غنياً بحمض الفوليك، الفيتامين الذي يقوي جهاز المناعة وينظم عملية انقسام الخلايا ويخفف من فقر الدم الحاد.**
12. **وحمض الفوليك ضروري للمرأة الحامل لتخفيف خطر حدوث تشوه في الجهاز العصبي عند الجنين.**
13. **يفيد المصابين بفقر الدم حيث يزيد معدل الهيموجلوبين في الدم بصورة سريعة جدا.**
14. **يحتوي على الحديد بكمية ليست عالية، ولكنها تكفي لتزويد الكريات الدم الحمراء وتوليد خلايا الدم الحمراء بالمغذيات المناسبة٠**
15. **تعد السعرات الحرارية في الشوندر قليلة بالنسبة لطعمه الحلو وهو على أية حال مصدر طاقة لجسم الإنسان.**
16. **ويعد الشوندر مصدراً هاماً للأوكسالات التي تساهم في تشكيل الحصى في الكلى لذلك ينصح أولئك الذين يعانون من مشكلة تشكل الحصى في كلاهم أن يتجنبوه.**

---

(٣٧) - الغذاء لا الدواء، للدكتور صبرى القبانى، طبعة ١٩٦٥م.ص: ٥٦ ٠

١٧. اللون الأحمر في الشمندر ناتج عن مادة البتايين التي تنظم توازن الحموضة (PH) في المعدة وتسهل عملية الهضم، والشوندر يدخل في مستحضرات انخفاض حموضة المعدة حيث تقوم المصانع الدوائية باستخراج كلور البيتائين الذي يستعمل مع البيسين في حالات انخفاض حموضة المعدة.

١٨. الشوندر الابيض يبعث النشاط في الجسم ، والاحمر يفتح الشهية ويرطب الجسم ، ويهضم بسرعة وسهولة .

١٩. يحتوي على الحديد بكمية ليست عالية ولكنها تكفي لتزويد الكريات الدم الحمراء بالمغذيات المناسبة . يفيد المصابين بفقر الدم . يفيد العصبيين والمحتاجين للمعادن المختلفة.

٢٠. عصير الشوندر مع عصير الجزر يفيد المصابين بتوسع الاوردة ، وتصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع ، واضطرابات القلب ، الناتجة عن توسع وسماكة الاوعية الدموية.

٢١. يساعد على بناء كريات الدم بسبب احتوائه على الفسفور والبوتاسيوم والكبريت .

٢٢. عصير الشوندر مع عصير الجزر مع عصير الخيار مع عصير البقدونس يكون مزيجا ينظف ويشفي المرارة والكبد والكلى وغدة البروستات وجميع الغدد الجنسية ويفتت الحصى ويفيد المصابين بالسل والسرطان والتهاب الاعصاب.

٢٣. ويفيد للوقاية من الرشوحات ايام الشتاء.

٢٤. عصارة الشوندر الاحمر تشبه في خصائصها دمنا البشري. إذ يحتوي على الحديد وتعمل على توليد خلايا الدم الحمراء وتزود الجسم الاوكسجين النقي كما تساعد الرئتين في اداء وظيفتها النفسية فعند ذلك يفيد مرضى فقر الدم .

٢٥. إن عصارة الشوندر من افضل المحاليل لترسيب الكالسيوم شكل صناعي وتقوم العصارة مقام الدواء في علاج فرط ضغط الدم .

٢٦. والاضطرابات القلبية ومرض تصلب الشرايين وفي توسع الاوردة .

٢٧. يفيد الامساك والبواسير ٠

٢٨. يساعد السيلولوز في الشوندر على التخلص من الفضلات ، وعلى تخفيف الامساك المزمن ولعلاج البواسير.

٢٩. يحتوي على الحديد بكمية ليست عالية ، ولكنها تكفي لتزويد الكريات الدم الحمراء وتوليد خلايا الدم الحمراء بالمغذيات المناسبة ٠

٣٠. تزود الجسم بالاكسجين النقي كما يساعد الرئتين في اداء وظيفتها النفسية .

٣١. يفتح الشهية ويهضم بسرعة وسهولة .

٣٢. عصارة الشمندر من أفضل المحاليل لترسيب الكالسيوم بشكل صناعي حيث تقوم العصارة مقام الدواء في علاج فرط ضغط الدم والاضطرابات القلبية ومرض تصلب الشرايين وفي توسع الاوردة.
٣٣. يقلل من التصبغات الجلدية مثل اسمرار الرقبة.
٣٤. يقلل من تساقط الشعر وحارب القشرة.
٣٥. يعالج الضغط المنخفض لمدة شهرين٠
٣٦. يوقف الافرازات المهبلية والنزيف ٠
٣٧. البنجر الأبيض فهو يرطب الجسم ويكسبة مناعة عامة ويبعث به النشاط٠
٣٨. البنجر لعلاج قشرة الشعر٠
٣٩. يمزج ماء الشوندر المغلي مع قليل من الخل ، ثم ينظف بها فروة الراس
٤٠. للقضاء على القشرة نهائيا يمزج ماء الشوندر مع الزنجبيل ثم تدلك به الفروة مساء لمدة أربعة إلى خمسة ليال وستدهشك النتيجة السريعة في اختفاء القشرة نهائيا .
٤١. عصير الشوندر يقوي الدم بشكل سريع وملحوظ خلال اسبوع ٠
٤٢. علاج موضعي للجروح والكدمات الأرضية.
٤٣. ذكر باحثون أن احتساء كوب من عصير البنجر يومياً يساعد في مقاومة ضغط الدم المرتفع الأكثر خطورة على صحة الإنسان، وقالت الدراسة التي نشرتها صحيفة ديلي ميل البريطانية أن احتساء نصف لتر من عصير البنجر يفضي إلى نتائج لافتة وانخفاض ملحوظ في مستوى ضغط الدم .
٤٤. وفي التفسير العلمي لكيفية حدوث ذلك أكدت الدراسة أن" النترات" الناتجة من عصير البنجر تتفاعل مع نوع معين من البكتيريا الموجوده بالفم وتكون النتيجة مادة كيميائية يكون لها مفعول السحر في توسعة مجرى الدم والأوعية الدموية بشكل عام . ومن الخضروات الأخرى التي لها نفس مفعول البنجر في خفض ضغط الدم" المرتفع" السبانخ والخس.
٤٥. وقد أشار باحثون إلى أن تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالأملاح بخاصة النيترات تساهم في خفض ضغط الدم المرتفع وحماية الأوعية الدموية.
٤٦. أكدت الأبحاث الحديثة أن مادة البتاين وهي مادة عضوية تساعد على هضم البروتينات، وتعرقل نمو الأورام الخبيثة. ويؤكل طازجاً أو مسلوقاً، كما يستخدم لصبغ الخضار كاللفت والملفوف باللون الأحمر القرمزي أثناء تخليله[٣٨].

محاذير: لا يوجد فيه أضرار٠

(٣٨)- قاموس الغذاء ص: ٣٣٦ ، ودليل العلاج صك ٣٧ ، بتكنلوجيا الزراعة ص:١٧٤ ٠



Pinus pinaster









الاسم العلمي: ***Pinus***

اسماؤه: شجرة الأرز

الفصيلة:الصنوبرية ٠

موطن النبات:آسيا وأوربا وأمريكا وشمال أفريقيا ، وينتشر الصنوبر في المناطق الباردة والمعتدلة وهو موجود في جبال بلاد الشام، فهو يتواجد في مناطق جبل لبنان (المتن وكسروان والشوف وعاليه) وفي سوريا في جبال اللاذقية وجبل الأكراد وفي مناطق الغابات السورية ويوجد في شمال ووسط فلسطين والأردن. وفي المغرب العربي يتواجد في الغابات شمال غرب تونس وفي جبال الجزائر والريف المغربي، ويوجد في المناطق المجاورة لمدينة البيضاء والجبل الأخضر في ليبيا.

وصف النبات: شجرة يبلغ ارتفاعها / ٣٠/ م تعيش حتى / ١٥٠/ سنة وأحيانا حتى /٢٥٠/ سنة التاج شكله كروي عند الأشجار الفتية ثم يصبح منبسطا على شكل مظلة عند الأشجار الناضجة، القشرة مشققة حرشفية، البراعم اسطوانية تجتمع كل ورقتان في غمد واحد الأزهار صفراء مرصعة بالبني أحادية المسكن، المخاريط الثمرية كبيرة الحجم يصل طولها من / ٨-١٥ / سم تنضج المخاريط خلال ثلاث سنوات ويتم جمعها في نهاية الصيف وخلال الخريف٠ومنه أنواع كثيرة أهمها : الصنوبر الحلي ، والكناري ، والفضي وشجرة الصنوبر دائمة الخضرة تعمر طويلا.

الجزء الطبي المستعمل: القشر والصمغ والبذر واللحاء٠

المحتويات الكيمياوية: يحتوي كل كوب من الصنوبر (١٣٥غ) بحسب وزارة الزراعة الأميركية على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٩٠٩ والدهون: ٩٢,٣٠ والدهون المشبعة: ٦,٦١ والكاربوهيدرات: ١٧,٦٦ والألياف: ٥ والبروتينات: ١٨,٤٨ والكولسترول: ٠

والصنوبر شجرة دائمة الخضرة تحوي جذورها وسوقها على مادة راتنجية زيتية (فعند جرح ساق هذه الاشجار ينساب منها سائل عطري زيتي عند تقطيره ينفصل عنه الراتنج المعروف بالقلفونية ويبقى الزيت المعروف بزيت التربنتين حيث يستعمل هذان المكونان في الصناعة والطب) تعطي أشجار الصنوبر الصمغ ، و يستخرج من الصمغ زيت التربنتين، الذي يستعمل طبياً على مستوى اقل في صناعة المراهم ، و المادة اللاصقة في البلاستر .

وزيت التربنتين يذوب فيه الصموغ ، الشمع ، الدهون ، كوتشوك ، الكبريت ، والفوسفور ، يصنع منه مادة الفارنيش ، المستعمل في دهان الاخشاب .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم يستعمل في الطب البشري ، و الطب البيطري ، فهو يستعمل كمعقم ، كما يستعمل للخيول و القطعان عن طريق تناوله داخلياً كمضاد للديدان ، يستعمل خارجياً كمكافح للاورام الروماتيزمية ،و كمعالج للالتواء ، و الكدمات ، وهو يقتل الطفيليات ، و يعالج امراض الصدر .

وعند تقطير صمغ الصنوبر ، يعطي الزيت ومعه مادة تسمى Rosin وهي تسمى " الفونة " . تستعمل على اقواس عازفي الكمان ، ويستعمل لصناعة الشمع الخاص بالاختام الفارنيش . و صناعة بعض انواع الصابون الصمغية .

والقطران هو نوع غير نقي من زيت Turpentine .

وتقطير خشب الصنوبر في امريكا يعطي زيت ذو رائحة طيبـــــة ، تستعمل في العطورات " عطر خاص " Paco Raban . وهو ايضا يستعمل في صنـــــاعة الدهانات غير اللامعة (و يستعمل لذلك الصنوبر البري) ، وهو يستعمل لإزالة رائحة العرق و لإزالة الترهل والاسترخاء بالاصافة الى كونه عطراً .

ب-وفي الطب الحديث:

١- يوصف لأمراض الصدر، مكافح للســــعال، يؤخذ منقوع براعم شجره بنسبة ٢٥ـ٤٠ غ في ليتر ماء ثلاث ساعات ويشرب ضد الرشوحـــات المستعصية والنزلات الصدرية عامة وكل علل مجاري التنفس ٠

٢- كما أن زيت التربنتين يستعمل في الصناعات وفي الطب مطهراً ومحمراً للجلد ويستعمل موضعياً في طب الأسنان لوقف النزيف بعد قلع الأضراس ٠

٣- كما يستعمل لتسكين المغص وطرد الديدان

٤- كما أن له فائدة غذائية حيث ان القدماء كانوا يستخرجون من الصنوبر دقيقاً لصنع الخبز ويعتصـــر من بذوره زيت وتســـتخرج منه أنواع كثيرة مثل الراتنج والتربنتين والقطران النباتي، تصنع من الصنوبر حلويات لذيذة ويشترك مع غيره من المكسرات في صناعة الحلويات، ويدخل في صنع عدد من المأكولات كتوابل ومزين لها ومطيب لنكهتها وطعمها.

٥- كشفت دراسة إيطالية أجريت مؤخراً عن فعالية أحد المستحضرات المستخلصة من لحاء أشجار الصنوبر في تحسين قوة الإبصار عند مرضى السكري، والتقليل من تأثر أنسجة العين نتيجة ارتفاع مستويات السكر لديهم.

وبحسب مختصين يواجه مرضى السكري تهديداً بتلف شبكية العين، حيث يعاني جميع المصابين بداء السكري (النوع الأول) وأكثر من نصف مرضى النوع الثاني من تأثر أنسجة العين بدرجة ما خلال إحدى مراحل المرض، وقد يصابون بتلف الشبكية بسبب الأوعية الدموية الراشحة، الأمر الذي يهدد بإصابتهم بالعمى.

٦- وكانت دراسات سابقة قد استهدفت مستحضراً يحوي خلاصة لحاء أشجار الصنوبر البحري الفرنسي الذي يمتاز بخصائصه المضادة للأكسدة والمقاومة للاحتقان واحتوائه علـــى مـــواد الـــفلافـــونـــويـــدز الـــطـــبـــيـــعـــيـــة وأحـــمـــاض عضـــويـــة.

وأظهرت الدراســات أنه قد يســاعد على إبطاء تطور حالات تلف أنسجة العين المتقدمة المرتبطة بمرض الســكري، إلا أن باحثين من "جامعة إيطاليا" عمدوا إلى تنفيذ دراســة للبحث في الثأثيرات الوقائية المحتملة لهذا المســتخلص فيما يتعلق بحماية الإبصــار عند مرضى السكري خلال المراحل المبكرة من تأثر العين.

وتضـــمنت الدراســـة الأخيرة متابعة ٤٦ من مرضـــى الســـكري جرى توزيعهم إلى مجموعتين، بحيث تناول أفراد المجموعة الأولى مســـتحضـــر لحاء الصـــنوبر الخاضـــع للدراســـة (جرعة فموية تبلغ ١٥٠ ملغ يومياً)، في حين لم يحصــل البقية ســـوى على مستحضر زائف لا يحوي المواد الفعالة التي ينوي الباحثون تقييم تأثيرها.

ومنذ أربع ســنواتووفقا لما أوضــحه الباحثون، كان جميع المرضــى الذين تم اختيارهم للمشاركة في الدراسة ممن تأكد تشخيص إصابتهم بداء السكري مدة أربع سنوات، حيث تمت السيطرة على مستويات السكر لديهم عبر اتباع نظام غذائي مناسب وتناول العلاجات

الفموية المخفضة لمستويات السكر.وقد جرى التحقق من أن جميع المشاركين يعانون من تأثر أنسجة العين في مراحله المبكرة، والتي تميزت برشوح السوائل من الشعيرات الدموية إلى الشبكية محدثة تورماً فيها، بينما ظهر النزف في الشبكية محدوداً وتبين أن التلف الذي طال خلايا استشعار الضوء غير دائم .

وتُفيد نتائج الدراسة التي نشرتها دورية "علم الصيدلة والتداوي البصري" بأن مستخلص لحاء أشجار الصنوبر أسهم في الوقاية من مضاعفات مرضى السكري فيما يختص بتأثر حاسة الإبصار، وعمل على تحسين أداء الدورة الدموية المرتبطة بأنسجة العين، وتقليل تجمع السوائل في الشبكية. كما زاد من قوة الإبصار عند المريض في مراحل مبكرة من إصابة العين.

٧- مدر للبول ، يفتت الحصى ، يخرج الرمل .
٨- يعالج امراض الكلى و المبولة .
٩- يعالج الامراض العصبية .
١٠- يعالج الصنوبر امراض الغشاء المخاطي و الصدر لذا فهو مقشع طارد للبلغم٠
١١- و يستعمل في حالات التهابات القصبات الهوائية .
١٢- يستعمل في صناعةاللاصق .
١٣- يستعمل الصنوبر في المعالجة بالاستنشاق و التدليك .
١٤- استعمال خارجي في معالجة الحساسية و الصدفية .
١٥- حب الصنوبر يستعمل في الطعام بالاضافة الى فوائده الطبية ، فهو يحتوي احماضاً دهنية غير مشبعة ،
١٦- يستعمل الحب في تنشيط الدورة الدموية في الدماغ ،
١٧- يعالج الفالج و النشاف في الدماغ ،
١٨- و مرض الرعاش الباركنسوني ،
١٩- و امراض اللقوة .
٢٠- مفيد في معالجة امراض الكبد و الريقان ، ينشط الكبد .
٢١- فاتح للشهية .
٢٢- منشط للطاقة الجنسية ، يزيل الضعف و الارتخاء مع العسل .
٢٣- خافض لمستوى السكر بالدم .
٢٤- ويستخرج من البذور مادة راتنجية يستخرج منها زيت (التريبنتاين) الذي يستخدم موضعيا في المستحضرات النافعة في الأحوالالالتهابية والروماتيزمية والعصبية٠
٢٥- والصنوبر يستعمل في كثير من أنواع الحلوي والطعام -فهو مغذ ويزيد في المني.

الطريقة:يؤخذ منقوع براعم الشجرة بنسبة (٢٥-٤٠) جراما في لتر ماء لمدة ثلاث ساعات ويشرب[٣٩]

محاذير: لا يوجد له أضرار٠

---

(٣٩)- ألف باء العلاج ص: ١٠٣، وقاموس الغذاء ص: ٣٥٨ ٠

٧١- الطماطة : Tomato



الاسم العلمي : *Solanum lycopersicum*

أسـماؤه : في العراق الطماطة وفي سـوريا والإردن البندورة و الأوطة، والطماطم في بعض البلاد العربية ، جاءت تسـميتها طماطم (tomato) (عن الإنكليزية)، وبندورة (عن الإيطالية) (pomma dora)٠

الفصيلة : الباذنجانية

موطن النبات: نبات يزرع في المناطق المعتدلة والحارة اصـلها من جنوب أمريكا من بيرو ثم انتشرت في اغلب بلدان العالم.

وصـف النبات: الطَّماطة نبات له رائحة قوية وتوجد شـعيرات صـغيرة على سـيقان النبات، وينتشـر نبات الطماطة أثناء النمو، وينتج عناقيد من الأزهار الصـفراء الصـغيرة، والأزهار تكوّن ثمارًا ناضجة خلال مدة تتراوح بين٤٠ و ٧٥ يومًا حسب الصنف. وتكون ثمار الطماطة خضراء في البداية، لكن معظمها يتحول إلى اللون الأحمر أو البرتقالي أو الأصفر عند النضج.

تنمو الطماطة نموًا جيدًا في الأراضـي الخصـبة الدافئة جيدة الصـرف، وفي المناطق التي تتعرض لضـوء الشـمس المباشـر لمدة لا تقل عن ٦ سـاعات يوميًا. والطماطة من المحاصـيل المفضلة للزراعة في الحدائق المنزلية، لأنها يمكن أن تزرع في جميع أنواع الأراضـي تقريبًا، بالإضـافة إلى أنها تعطي محصـولاً كبيرًا من مسـاحة صـغيرة نسـبيًا. معظم الأصـناف تنتج من ٤،٥ إلى ٧ كجم من الثمار للنبات الواحد، والصنف بُنَدرُوزا يمكن أن ينتج ثمارًا قد يصل وزن الواحدة منها إلى أكثر من ١،٠٤ كجم.

نجحت زراعة الطماطة في المزارع المكشـوفة والمغطاة كما زرعت بدون تربة وأجريت عليها الدراسات للتحكم بشكل منتوجها ووقت نضوج الثمر ليسهل في عملية تصديره.

دخلت الطماطة المطبخ العربي بكل قوتها فأصـبحت لا تخلوا منها المائدة العربية في كل الوجبات، والوجبات السفرية كذلك ودخلت حتى كمشروب وعصير لذيذ.

الجزء المستعمل : ثمرة النبات ، واوراقه ٠

المحتويات الكيمياوية: تبين بالتحليل، أن كوباً من الطماطم بحجم ٢٥٠ مليلترا يحتوي على حوالي ٣٨ كالورى (سـعر حراري) فقط. وهو يسـد حاجة الجسـم اليومية من المواد التالية وبالنسـبة التالية أيضـاً: فيتامين سـي ٦٠%، فيتامين إيه ٢٣%، فيتامين كيه ١٣،٥%، البوتاسيوم ١٢%، المنغنيز ١٠%، الألياف ٨%، الكروم ٨%، فيتامين بي١ وفيتامين بي٦ وفيتامين فوليت والنحاس بحوالي ٧% لكل منها،وفيتامين بي٣ أو نياسـين والحديد والمغنيسـيوم والفسـفور وفيتامين بي٢ وفيتامين بي٥ بحوالي ٥%، والبروتين وفيتامين إي ومواد تريبتوفان بحوالي ٣%. وتشير عدة مصادر في علم التغذية الإكلينيكية إلا أن موضوع مواد لايكوبين الحمراء المضـادة للأكسـدة في الطماطم، هو الأكثر سـخونة في البحث العلمي الغذائي ، وفكرة فائدة مضادات الأكسدة مبنية بالأصل على قدراتها في منع تأثر خلايا وأجهزة في الجسم بمفعول الأوكسجين الضار في عمليات كيميائية معقدة ومخربة تصيب النواة أو تزيد من ترسب الكوليسترول في جدران الأوعية الدموية وفي أنشطة خلايا المناعة.

ويزيد من غنى ومواد لايكوبين عندما يتناول الانسـان ثمار الطماطم كاملة، أي مع قشـرتها. وهو ما أثبتته دراسة نشرت في عدد أبريل عام ٢٠٠٥ من مجلة التغذية الأميركية، وبينت أن من يتناولونها كاملة ترتفع نسبة امتصاص الأمعاء لمواد لايكوبين بمقدار يفوق ٧٥% ولمواد

بيتا ـــ كاروتين بنسبة ٤١% مقارنة بمن يتناولون المقشر منها، سواء الطازج أو مشتقاتها مثل صلصة «كتشاب» أو الصلصة العادية.

ويحتوي مائة غرام من الطماطم على وحدات حرارية=٢٢ ، سكريات =٤ غرامات ، دهون =٠،٣ غرام , ماء=٩٠%، ألياف غذائية = ١ غرام ، بروتينات =١ غرام٠

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم:

ب-وفي الطب الحديث:

١. تفيد المصابين بمرض السكري وللبدن فقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أهمية تناول عصير الطماطم في خفض النشاط في الصفائح الدموية لدى مرضى السكري ما يساعد في حمايتهم من الإصابة بالجلطات القاتلة .
٢. ولمرضى القلب ٠
٣. وتزيل جراثيم المرض العالقة بالجسم ٠
٤. وتفتح القنوات الطبيعية في الجسم ٠
٥. ويؤدي تناول عصير الطماطم إلى تطهير المعدة والأمعاء ٠
٦. ويزيل عسر الهضم ويطرد الغازات من البطن .
٧. وتحتوي الطماطم على الحديد وهو سهل الهضم لذا ينصح المصابون بفقر الدم بتناول الطماطم٠
٨. وعصير الطماطم ويمكن اعطاء المصابون بالحمى شوربة الطماطم لتخفيف الآلام.
٩. الأوراق نبتة الطماطم خاصية عجيبة في طرد البعوض وبقية الحشرات حيث يستخرج من أوراقها وسيقانها مادة مضادة للفطريات والالتهابات ومبيد للحشرات.
١٠. وتعالج الحموضه عندما تقل فيها قلويه الدم والأنسجة .
١١. تقيد المصابين بالإمساك ٠
١٢. التهاب المفاصل ويحضر عصير من ثمرة الطماطم مع أوراقها ثم تمزج بكميات متساويه مع الزيت (أي زيت يفضله المريض) ثم يسخن حتى يتبخر الماء ويبقى الزيت ومن ثم يوضع فوق المنطقة المصابة لتسكينها .
١٣. الأمراض التنفسية يفيد عصير الطماطة المضاف اليه العسل مرضى السل وكذلك لتخفيف حالة الاحتقان بالقصبات الهوائية ٠
١٤. والطماطة غذا جيد يحتوي على كمية قليله جدا من الكربوهيدرات فتفيد المصابين بداء السكري وكذلك الأشخاص الذين يرغبون في تخسيس أوزانهم.
١٥. تفيد فى اقتلاع الأثافين (مسامير القدم)٠
١٦. غنية بفيتامين-ج-وتحتوى على عناصر الكالسيوم والحديد والفوسفور٠
١٧. تفيد كثيرا فى علاج البواسير٠
١٨. يفيد عصير الطماطم كهاضم٠
١٩. يحذر من قشر الطماطة لأنه عسر الهضم٠

٢٠. تناولت دراسة في عدد نوفمبر عام ٢٠٠٣ من المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية تأثير تناول مواد لايكوبين في الطماطة على سرطان القولون، ووجدت أن نسبة مواد لايكوبين هي أقل بمقدار ٣٥% لدى منْ عندهم حويصلات أغشية القولون السابقة عادة لظهور السرطان مقارنة بمن هم معافون منها. وكذلك الحال مع مادة أخرى من المواد المضادة للأكسدة والمتوفرة أيضاً في الطماطم وهي بيتا ــ كاروتين، فلقد كانت بين المرضى أقل بمقدار ٢٥%. وخلص الباحثون إلى نتيجة مفادها أن انخفاض نسبة مادة لايكوبين في الدم عن ٧٠ ميكروغرام وعادة التدخين ترفعان من احتمالات تكون الحويصلات هذه. وتحديداً فإن نقص لايكوبين يرفع الاحتمالات بنسبة ٢٣٠% والتدخين بنسبة ٣٠٢%.

٢١. لكن المراجعة التحليلية الأبرز هي ما نشرته في مارس من عام ٢٠٠٤ مجلة الوقاية والمؤشرات الحيوية لعلم الأوبئة السرطاني، حيث راجعت نتائج ٢١ دراسة حاولت تأكيد أن تناول الطماطة، وخاصة المطبوخ منها، له دور فاعل في الوقاية من سرطان البروستاتا. وبمحصلة نتائج الدراسات الإحدى والعشرين بين المراجعين أن الإكثار من تناول الطماطة الطازجة يقلل من الإصابة بهذا النوع من السرطان بنسبة ١١%، وتناول المطبوخ منها بنسبة ١٩%.

٢٢. وحول سرطان البنكرياس نشرت مجلة التغذية الأميركية في عدد مارس من عام ٢٠٠٥ أن مواد لايكوبين، إحدى مشتقات مواد بيتا ــ كاروتين، من الطماطة تقلل بنسبة ٣١% من خطورة الإصابة بهذا النوع من السرطان. وبشكل خاص، فإن من بين الأشخاص الذين لا يُدخنون مطلقاً فإن الإكثار من تناول هذه الكاروتينات يقلل سرطان البنكرياس بنسبة ٤٣%، أي أن الفائدة أعلى بتقليل أحد العوامل الأخرى لخطورة الإصابة بهذا النوع من السرطان. ومن المعلوم أن التدخين والتقدم في العمر والسمنة وقلة تناول فيتامين الفوليت عوامل ترفع من خطورة الإصابة بهذا السرطان.

٢٣. حماية القلب والأوعية الدموية من الأمراض التي تعتريها تتحقق بتناول ثمار الطماطة من عدة جهات. منها غناها بالبوتاسيوم الخافض لضغط الدم وتوتر الشد في عضلات الشرايين وعضلة القلب وتنظيم إيقاع نبض القلب والوقاية من نشوء اضطرابات مرضية فيه. وغناها بفيتامينات عدة تحمي القلب كفيتامين بي٣ أو نياسين، وفيتامين بي٦ ، وفيتامين فوليت. ونياسين بذاته أحد الأدوية المعتمدة في إرشادات البرنامج الأميركي للكوليسترول ورابطة القلب الأميركية في معالجة اضطرابات الكوليسترول والدهون.

٢٤. وتمت أيضاً دراسة التأثيرات المفيدة لمواد لايكوبين على القلب، فلقد نشر الدكتور هوارد سيسو من جامعة هارفارد عام ٢٠٠٣ في مجلة التغذية الأميركية وفي عام ٢٠٠٤ في عدد يناير من المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية، نتائج عدة منها دراسة واسعة شملت حوالي ٤٠ ألف امرأة من متوسطات العمر والمتقدمات فيه، ممن كن سليمات من السرطان أو أمراض القلب عند البدء في دراسة المتابعة التي استمرت سبع سنوات. والتي تبين من نتائجها أن تناول ما بين ٧ إلى ١٠ حصص أسبوعياً من الثمار الغنية بمواد لايكوبين للطماطة أو مشتقاتها كالصلصة ومرق

الطمامة في البيتزا والـــ «كاتشآب» وعصير الطماطة، يقلل بنسبة حوالي ٢٩% من أمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بمن يتناول أقل من حصــتين أســبوعياً منها. والأهم وبدرجة عالية من نتائج الدراسة هو أن تناول مجرد أكثر من حصتين أسبوعياً من الطماطم أو مشـــتقاتها ممزوجة بزيت الزيتون يُعطي نتائج أفضـــل، لأنه يقلل من أمراض القلب بنســبة ٣٤%! مما علله الباحثون أن وجود الزيت يُســهل امتصــاص الأمعاء لمواد لايكوبين، إضافة إلى فائدة زيت الزيتون بذاته،

٢٥. وعرضت دراسة صغيرة نشرت في المجلة الأوربية للتغذية في عدد أغسـطس من عام ٢٠٠٣، أكدت تأثير تناول الطماطة في تقليل أكسـدة وتسـهيل ترسب الكولسترول الخفيف الضار في جدران الشرايين.

٢٦. وكان قد سبق للدكتور لازاريوس من استراليا عرض نتائج دراسته في مجلة المراجعات الدقيقة لعلم التغذية والأطعمة في عدد أغسطس من عام ٢٠٠٤، حول فائدة عصـير الطماطة على تجلط الدم لدى مرضــى السـكري، وبين أنه يخفف بنسـبة مهمة في ترسـب الصـفائح الدموية. وما سـبق عرض تأكيده الأسـبوع الماضــي ضـمن مقالي حول ركاب الدرجة السـياحية وجلطات أوردة السـاقين، وفق ما طرحته دراسـة البروفسـور آسم ديتتاروي من مؤسسـة رويويت في أبردين ببريطانيا في شـــهر يونيو الحالي، والمهم فيها أن المادة اللزجة الصــفراء المحيطة بالبذور في ثمار الطماطة لديها قدرة على تخفيف ترســب الصــفائح الدموية بعضـــها على بعض بمقدار يتجاوز ١٩%.

٢٧. والطماطة مضــاد طبيعي للالتهابات ، فقد نشـــر الباحثون من إيطاليا في عدد أبريل من هذا العام في مجلة كيمياء الزراعة والأطعمة نتائج دراسة تُؤكد لهم أن تناول كوب يومياً من عصير الطماطة لمدة شهر، يخفض من نشاط أحد مؤشرات الالتهابات الفاعلة، وهو عامل تحلل الأنسجة من نوع ألفا، بنسبة ٣٥% مقارنة بمن لم يتناوله. وهذا العامل جزء من عمليات الأمراض المزمنة كتصلب الشرايين وتخلخل (هشاشة) العظم وألزهايمر وأنواع من السرطان.

٢٨. هي مصــدر مهم لليكوبين منقذ القلب الذي يخفض نســبة الاصــابة بأمراض الشرايين إلي ٥٠% وهو مضاد للأكسدة ويحميك من السرطان وتعلو نسبة مضادات الأكســدة في الصــلصـــة والطماطم المعلبة عن الطماطم الطازجة ولكن كليهما غني بفيتامين (أ) و (سي) وكلما ازداد احمرار الطماطة زاد محتواها من الليكوبين.

٢٩. الوقاية من الإصابة بالأمراض القلبية وتصلب الشرايين.

٣٠. تفيد فى المحافظة على جمال البشرة ونقائها.

٣١. تعد من الخضراوات المفيدة للصحة والرشاقة.

٣٢. التخفيف من ارتفاع ضغط الدم.

٣٣. مفيدة ً في حالات الإمساك،

٣٤. ومن الإصابة بحصى الكليتين ٠

٣٥. ومن الإصابة بحصى المرارة .

٣٦. تستخدم فى علاج حب الشباب .

٣٧. تساعدة في مكافحة سرطان البروستاتا.
٣٨. يقى عصيرالطماطة من انتفاخ الرئة ([٤٠]) .

محاذير: ينبغي على المصابين بالتهابات الكلى والحصى التقليل منه ٠

٧٢-عدس : Lentil

(٤٠)- المجلة الأوربية للتغذية في عدد أغسطس من عام ٢٠٠٣، مجلة التغذية الأميركية الإكلينيكية وفي عام ٢٠٠٤ في عدد يناير ، و مجلة التغذية الأميركية في عدد مارس من عام ٢٠٠٥، ومجلة المراجعات الدقيقة لعلم التغذية والأطعمة في عدد أغسطس من عام ٢٠٠٤ م .

الاسم العلمي: ***Lens culinaris***

أسماؤه:العدس

الفصيلة: البقولية ٠

موطن النبات: يزرع في مصر وبلاد الشام وجنوبي أوروبا والولايات المتحدة وايران وتركيا. ويعود أصله إلى منطقة الشرق الأوسط وفي مصادر أخرى إلى آسيا.

وصف النبات: وهي نبتة رفيعة تشبه نبتة الحمص إلا أنه أقوى من نبتة العدس وثمرة في جراب طوله يتراوح بين ٥سم ـ ١٠سم فيه بذور ذات لون بني يميل إلى الحمرة، أو رمادي أو أسود. ولايزيد قطرها إطلاقًا عن ١٣ملم. تستخدم بذوره في إعداد الأطعمة. كما تستعمل أوراقه الخضراء علفاً للبقر الحلوب، كما تستعمل في تسميد الأرض الفقيرة بالأزوت وبالمواد العضوية وذلك بقلبها في التربة عندما تكون في طور الإزهار، ومنه العدس الأصفر والأسود والأخضر والأحمر وهو الشائع ٠

الجزء المستعمل: الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية: من بين مجموعة البقول، يُشكل العدس مصدراًعالي المحتوى من البروتينات والألياف، إضافة إلى العديد من العناصر الغذائية الجيدة، والقيمة الغذائية : تناول كوب من العدس المطبوخ يُعطي الجسم حوالي ٢٣٠ كالورى (سعر حراري). و٢٠٠% من حاجة الجسم اليومية لعنصر الموليبدنيوم النادر، وحوالي ٩٠% من فيتامين فوليت، وحوالي ٦٥% من الألياف التي يحتاجها الجسم، و٥٠% من مادة تريبتوفان، وكذلك من عنصر المنغنيز، و٤٠% من الحديد والفسفور، وحوالي ٢٥% من النحاس وفيتامين بي ـــ ١ والبوتاسيوم. وتشكل البروتينات حوالي ٢٥% من تركيبه، ولا يتفوق عليه في هذا الجانب بالمقارنة مع جميع المنتجات النباتية سوى فول الصويا، ولذا فإن تناول كوب من العدس يُمد الجسم بحوالي ٤٠% من حاجته من البروتينات.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم: عرف العدس في في الأراضي المقدسة منذ القدم، كما ورد ذكره في القرآن في قصة بني إسرائيل مع النبي موسى في سورة البقرة، عندما طالبوه بأن ينوّع لهم الطعام متعللين بأنهم لن يصبروا على طعام واحد.

وعرف العدس أيضاً في الهند منذ آلاف السنين، وقد زرع فيها بمساحات واسعة كما زرع لدى دول الشرق الأدنى وفي حوض البحر الأبيض المتوسط في فرنسا وإسبانيا وإيطاليا ورومانيا بالإضافة لزراعته في مصر وفي تشيلي إذ يعد لديهما المحاصيل الرئيسة ، وقد استعمله القدماء في الطب فقد عده الأزرق من الأطعمة المولدة للرياح([٤١])بينما قال عنه الذهبي : نقيعه ينفع الجدري وإصلاحه أن يطبخ مع السلق([٤٢]) ، وكان الناس في البصرة منذ الستينيات إذا أصيب أحدهم بمرض الحصبة قيل له تناول الدس فنه يظهر المرض على سطح الجلد ، وكان الناس يعتقدون ان العدس يخرج مرض الحصبة من البطن إلى سطح الجلد فيقولوةن أن المرض فوق سطح الجلد نستطيع علاجه فيشفى بإذن الله تعالى ، أما إذا دخل

([٤١]) - تسهيل المنافع في الطب والحكمة لإبراهيم بن عبدالرحمن بن أبي الأزرق مطبعة النهضة بغداد ص:٦١ ٠

([٤٢])- الطب النبوي للذهبي مطبعة منير بغداد سنة ١٩٨٧م ص: ٥١ ٠

المرض في البطن وبقي داخل الجسم فإنه يصعب علاجه ويتأخر شفاؤه ، والله أعلم بذلك فقد نرى أن ذلك كان ناجعا ونافعا للمريض ٠

ب-في الطب الحديث:

١- عنصر المولبيدنيوم النادر يتوفر في العدس بنسبة تفوق سواه من المنتجات الغذائية. وأهميته تنبع من دوره الحيوي في عمل مجموعة من الأنزيمات المهمة في الجسم التي تعمل بالدرجة الأولى على تفتيت المواد الضارة كالتي مثلاً تُستخدم في حفظ الأطعمة. ونقصه في الجسم يُؤدي إلى فقر الدم وتسويس الأسنان والضعف الجنسي والتوتر النفسي. ولذا فإن آثاره المفيدة تظهر في خفض حساسية الجسم إزاء العديد من المركبات الكيميائية، وتسهيل استخدام الجسم لعنصر الحديد في صنع الهيموغلوبين، وتقوية قدرات الرجل الجنسية خاصة لدى المتقدمين في العمر.
ومحتواه العالي من البروتينات يُؤمنها بكمية مطلوبة من الجسم، خاصة عند إضافة العدس إلى الأطباق متدنية المحتوى من البروتينات كالسلطات أو الأرز أو شوربة الخضار، مما يُعطي نوعاً من التكامل في محتوى الطبق على المائدة.

٢- الألياف : الجانب الأبرز في فوائد العدس هو المحتوى العالي من الألياف. فالألياف ضرورية لعدة أمور، أهمها تنظيم امتصاص الأمعاء للسكريات. وكذلك تقليل امتصاص الأمعاء للكوليسترول إما بطريق مباشر عبر الالتصاق بمركبات الكوليسترول أو بطريق غير مباشر من خلال إعاقة إعادة امتصاص أملاح عصارة المرارة. هذا بالإضافة إلى سهولة مرور فضلات الطعام خلال القولون وتخفيف أيضاً أعراض القولون العصبي. وتنظيم الألياف لامتصاص السكريات يحمي الجسم من الارتفاع في مستوى هرمون الأنسولين بكل آثاره٠

٣- كما يعمل على التزويد البطيء للجسم بالسكريات مما يبعث على الدفء، وعلى تسهيل النوم لو كان في وجبة العشاء.
وتجمع عوامل مثل الألياف في تخفيف نسبة الكوليسترول وهرمون الأنسولين، وفيتامين فوليت في جوانب عدة كالتخلص من مادة هوموسيستين، والمنغنيز كعامل لإغلاق بوبات تسرب الكالسيوم في جدران الخلايا العضلية، كلها تُعطي لمحة عن فوائد العدس لصحة الإنسان ٠

٤- يعالج فقر الدم-الأنيميا٠

٥- يطرد الديدان٠

٦- يعالج الخراجات المتورمة٠

محاذير العدس:

١- يحتوي العدس على مادة طبيعية تُدعى بيورين، وتتسبب هذه المادة لدى بعض الناس باضطرابات في أملاح المفاصل عبر ارتفاع نسبة حمض اليوريك، مما قد يؤدي حال ارتفاع نسبته إلى داء النقرس وحصاة الكلى لدى قلة منهم. ولذا فإن من لديه مرض النقرس أو حصاة في الكلى عليه الحذر عند تناول العدس والعمل على الإكثار من شرب الماء لتخليص الجسم من حمض اليوريك٠

٢- يحذر من أضرارالعدس والتي منها:

أ- عسر الهضم٠

ب- يضر بالأعصاب ٠

ج- الإكثار منه يورث الوسواس ٠

د- يولد الرياح والإنتفاخ(٤٣) ٠

٧٣- العـنـب : vitisvi Grape , Grape seeds extr



(٤٣)- تكنلوجيا الزراعة ص:٢١٤ ، وقاموس الغذاء ص:٣٩٣ ٠

الاسم العلمي : Vitis Vinefera

أسماؤه: العنب ، الكرم ٠

الفصيلة: العنبية Vitaceae

موطن النبات: النبتة أساساً عرفها المصريون والرومان والإغريق وهي موجودة في آسيا وأفريقيا وأميركا الشمالية والوسطى والجنوبية ، بالإضافة إلى أوروبا وتركيا واليونان وفي بلاد العرب الشام والعراق ٠

وصف النبات: وشجرة الكرم عبارة عن نبتة متسلقة معمرة ذات سيقان منتصبة زاحفة وحوالق وأوراق كفِّية الشكل وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء اللون تتحول إلى عناقيد من الثمر والمعروف بالعنب والتي يتفاوت لونها بين الأخضر والأصفر والعنابي والبنفسجي والأسود، كما يتفاوت شكلها فمنها الحبات الطويلة والحبات الصغيرة بدون بذر والحبات الكبيرة المدورة.

الجزء المستعمل في العنب :الثمرة ، البذر ، الورق الثمار العصارة ٠

المحتويات الكيمياوية :

١- العنقود الطازج يحتوي على : ماء ٨٢% ، غلوسيدات ١٦% ، أملاح معدنية ، بوتاسيوم ، حديد ، سيلينيوم ، بورون ، فيتامينات PP ، A، B6، B5، B2، B1، C٠

٢- الثمار المجففة (الزبيب) غنية جداً بالسكر والبوتاسيوم والحديد والألياف مع كمية جيدة من فيتامين A وكل مشتقات فتيامين B٠

يحتوي العنب على Phyochemicals مثل Ellagic acid و Resvertrol٠

٣- بذر العنب يحتوي على Proantho cyanidins ، وذلك لأنه يحتوي على ٩٥بالمائة من وزنه ماء، ٧ جرامات جلوكوز، ١جرام دهون، ١٦ جرام كربوهيدرات ونصف جرام بروتين وعشرين مليجرام فيتامين» سي، وبذره على معدن السيلينيوم Selenium ٠- ١٥% مواد سكرية و يمثل الجلوكوز ٧% من هذه السكريات .

والفيتامينات مثل فيتامين ج Vit -G وكذلك فيتامين ب Vit-B ،وعلى نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والصوديوم .

ويحتوي على مواد بروتينية و دهنية و احماض عضوية مثل حامض الليمون .

ومركب يعرف ب ريزفيراتول Resveratol وتتميز هذه المادة في تأثيرها الايجابي في الحد من تصلب الشرايين حيث لها تأثير مباشروملحوظ في تقليل نسبةالكولسترول في الدم وخصوصا الكولسترول السيء (LDL) مما تقلل الاصابة بامراض القلب ، كما ان هذا المركب يثبط التحولات الدماغية المصاحبة لمرض الزهايمر، إن العنب الداكن اللون يحتوي على مركزات أعلى من هذه المواد.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : لقد عرف البشر العنب منذ بزوغ التاريخ وقد وجدت آثار قديمة منه جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية وعُرفت أنواع عديدة من العنب منذ عهد النبي نوح عليه السلام، وورد ذكر العنب في التوراة والانجيل. وذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات، وقد تحدث أطباء العرب وأطباء الغرب ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى فوصفوا العنب وفوائده الغذائية والدوائية فقالوا: ما كان حديثاً من العنب يسهل البطن وينفع المعدة

وهو جيد للمرضى، منشط للقوة الجنسية، يقوي البدن، ويولد دماً جديداً وينفع أمراض الصدر والرئة. وهو أفضل الفواكه غذاءً فهو يسمن الجسم ويحسن من هزال الكلى، ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة، وقشره وبذوره يولدان الأخلاط البلغمية، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

كان الطبيب ديوسوقريدس اليوناني يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم بالصدر، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر وضد الحميات ومدر للبول، كما أن الزبيب كان يستخدم كملطف للامراض الصدرية. وأوراق العنب تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية ولوقف النزيف عند المرأة. كما أن العصارة التي تخرج من سيقان العنب في فصل الربيع والذي يسميه القدماء دموع العرائش يستعمل لتفتيت حصى الكلى.

ويقول الأطباء العرب الذين اكثروا في وصفه" :العنب مختلف القوى والأفعال بحسب ألوانه وطعمه فالحصرم منه يقوي المعدة والكبد، قاطع للعطش، قاطع لحدة الصفراء، نافع من القيء المري والإسهال، وإذا اكتحل بعصارته قوى حدقة العين، وقطع منها الرطوبة الغليظة، وينفع من الخشونة في العين والحكة في المآقي. والطف العنب ما كان أبيض اللون لسرعة هضمه وادراره للبول والأسود أغلظ من الأبيض لعسر انحداره (٤٤)٠

ب-وفي الطب الحديث :

١. إن التعرض لأشعة الشمس لأكثر من نصف ساعة عن الإنسان والحيوان والنبات ، يبدأ في تصنيع المواد المسماة جزيئات حرة Free Radicals ، وهي مواد ضارة تؤدي إلى شيخوخة الأنسجة والتجاعيد ، وإذا بقي المرء لفترة طويلة تحت تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية يصاب الجلد بالكلف ، وللعنب مفعول يعاكس هذا ، وذلك عبر المواد المضادة للأكسدة Antioxidents التي يحتويها العنب وذلك بوجود فيتامين A٠
٢. وجود مادة Ellagic acid في العنب وبذر العنب يقيك المواد المسرطنة الموجودة داخل الجسم ، وبذلك يمنع نمو السرطانات ويمنع تحول الخلايا الصحيحة إلى خلايا سرطانية٠
٣. إن وجود مادة Resveratrol رسفيراترول الموجودة في العنب وبذره يعطي حماية للقلب والأوعية الدموية ، وقد أظهرت الأبحاث مؤخراً باليابان بأن هذه المادة تمنع نشاف الأوعية الدموية بالحيوانات٠
٤. أثبت العلماء في جامعة كورنيل بأن العنب الأسود يحتوي كميات عالية جداً من Resveratrol لا يحتوي مثلها العنب الأبيض أو الأخضر ، ولكن يجب تناول جميع أنواع العنب بما يحتويه من مادة Ellagic acid والمواد الأخرى المفيدة٠
٥. يوصف العنب وبذره لعلاج أمراض الأوعية الدموية٠
٦. بسبب احتواء العنب الأحمر وبذره على معدن السيلينيوم Selenium ، يمنع العنب السرطانات ٠

---

(٤٤)- التذكرة ١/ ٥٤٢-٥٤٣ ، الطب النبوي للذهبي ص:٥٣ ، والكافي للكليني ٣٥١/٦ رقم الحديث ٢ ، وطب الإمام الصادق للسيد محمد كاظم القزويني ص:٣٠٠

٧. كذلك بسـبب تأثير السـيلينيوم المضـاد للأكسـدة يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد الأمراض الدموية٠

٨. بسبب احتواء العنب وبذره على معدن Boron ، وهو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث ، فيحـافظ على معدلات عـاليـة من الهرمون الأنثوي Oestrogen وبـذلـك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث ٠

٩. يحتوي بـذر العنـب الأحمر خصـــوصــــاً على الكثير من المواد المســماة Proanthocyanidins وهي شـــبيهـة بـالمواد الموجودة بـالنبـاتـات والمســمـاة فلافونيدات Flavonoids وهي تحمي خلايا الدهن من مشـــاكل الجزيئات الحرة وتدميرها للأنسجة والخلايا ، وهي تمنع أيضاً أمراض القلب بأن تحمي مادى كولجين Collagen الضرورية لسلامة الأوعية الدموية٠

١٠. تلعب بذور العنب باحتوائها مواد Proanthocyanidins دوراً مهماً في مكافحة الأمراض عن طريق تنشـيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا ، والفيروســات والفطريات ، كما تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات ٠

١١. ويعالج النقرس ويفيد في مشاكل الكبد والكلي .

١٢. به مادة التي تفيد في الإقلا ل من تكوين الأورام .

١٣. أفاد باحثون بأن العنب منشـط للعضـلات والأعصـاب ومجدد للخلايا وطارد للسـموم من البدن ومطهر ومدر للبول، ويعتبر العنب مفيدا للذين يعانون من ضـعف العظام واضطرابات الدم وداء النقرس وأمراض الرئة والمصابين بالروماتيزم. وأشار الباحثون إلى أن العنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية و الدهنية بالجسم، فتزيد بذلك من مناعته ومقاومته للأمراض والتعب٠

١٤. مقو عام٠

١٥. يعالج فقر الدم-الأنيميا٠

١٦. يعالج أمراض الكبد٠

١٧. من أغنى الفواكه بالفيتامينات وخاصة (آ ـ ب ـ ث). سريع الهضم ـ له قيمة غذائية كبيرة. يفيد في حالات ســوء الهضــم والقبض والبواســير والحصـــاة الكبدية والحصـاة البولية. منشـط للعضـلات والأعصـاب ـ طارد للسموم من البدن ـ مرطب ـ مطهر ـ مفرغ للصـفراء ـ منشــط قوي لوظائف الكبد ـ وينصـح باءعطائه للرضـع والعجائز ـ وبصــفة خاصـــة للمصـــابين بفقر الدم والمصـــابين بالأمراض الالتهابية والاحتقانية.

١٨. كما يفيد الرياضببن والعمال الذين يعملون بمشقة ويعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضـلا تهم وطاقاتها. ويفيد أيضـاً في حالات ضـعف العظام واضطرابات الكبد والطحال وداء المفاصـــل والرثية (الروماتيزم). والنقرس واضــطرابات ضــغط الدم والهضم والامساك والعاهات الجلدية .

١٩. يســاهم العنب في خفض الضــغط المرتفع حيث انه يعتبر مدراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

٢٠. يحد اســتهلاك العنب من الاصــابة بالامســاك كما انه يســهل البطن ويفضــل استخدامه كمسهل للأطفال يتناول عصير العنب للكبار وللصغار وهو ناجح بشكل جيد

للأطفال حيث يعتبر عصـير العنب علاجا ناجحا في حالات الامســاك حيث يقوم العنب بعملية تنظيف البطن وتسهيل حركة الامعاء.

٢١. يخفض الحموضـة وخصـوصـا الحموضـة التي تنتج من عملية عدم سـهولة الهضـم او عسـر الهضـم حيث يحتوي العنب على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تعادل الحموضــة حيث يعادل او يشـابه الحليب وهو أسـهل من الحليب في الهضم.

٢٢. يساهم العنب باذن الله في الحد من الاصابة بالسرطان حيث تشير الابحاث ان البلاد التي يكثر فيها انتاج العنب تكاد تكون فيها امراض السـرطان منخفضـة بل معدومة لأن العنب يحتوي على العديد من العناصـر الغذائية التي تسـاهم في اخراج المواد المسـرطنة "الجذور الحرة" وتطرحها خارج الجسـم حيث يحتوي العنب على العديد من الفيتامينات والمعادن مضـادات للأكسـدة مثل فيتامينات (أ،ج) وبعض العناصر المعدنية.

٢٣. ومن محتويات العنب خاصـة القشـرة، مجموعة من عناصـر فيتامين (ب) المركب والذي يحتاجه الجسم في نواح كثيرة خاصة لسلامة الجهاز العصبي ٠

٢٤. العنب مصـدر غني بالألياف فيحتوي على حوالي ٤,٣%، والألياف لا تعد عنصراً غذائياً، ولكن ثبت أن لها فوائد صحية عديدة فهي تمنع حدوث الإمساك.

٢٥. للعنب قيمة علاجية عالية، وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو ضـعف في الكلى حيث يحتوي العنب على نسـبة جيدة من الماء والأملاح بكميات مناسبة، كما انه يساهم بشكل جيد في عملية تصفية الدم وتنقيته من السموم.

٢٦. أوراق العنب إذا طبخت وأعدت مثل الشاي فإنها تفيد في إدرار البول وتنظيف الكلى والمثانة من الأملاح.

٢٧. تؤكد الأبحاث أن المدن التي يعتمد سـكانها في أكلهم على العنب الطازج تقل إصـابتهم بالأمراض السـرطانية بفضـل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة السموم والاضطربات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

٢٨. يجب التشـديد على غسـل العنب عدة مرات بالماء، وذلك لإزالة المواد الكيماوية.

٢٩. يحتوي عصـير العنب وبذوره على السـكريات والفيتامينات وأحماض الفواكه التي تعمل على نعومة الجلد وتقشيره للتخلص من الخلايا الميتة.. أما المواد الموجودة في بذر العنب فهي تشد الجلد وتحارب الذرات الحرة التي تؤثر على أنسجة الجلد.

٣٠. مضاد للتجاعيد:

٣١. هرس العنب مع العسل (عنقود عنب أسود مغسول جيدا)، وضعي الخليط على الجلد واتركيه مدة ٢٠ دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر قبل وضع كريم مرطب.

٣٢. وصفة أخرى: مسح الوجه بعصير العنب بواسطة قطنة مشبعة به من أكثر الأغذية فائدة لبشرة الوجه ثم يترك لمدة ربع ساعة قبل غسله بالماء الفاتر.

٣٣. يساعد على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه و إدرار الصفراء بصورة منتظمة

٣٤. يخفض حمض الفوليك في الدم و الذي يترسب في المفاصل والاطراف و يسبب الآلم و هو ما يعرف بداء النقرس.
٣٥. .ان العنب يساهم في علاج الزهايمر و يقلل الاصابة بالخرف.
٣٦. يساهم في علاج هشاشة العظام.
٣٧. مفيد في طرد البلغم و تهدئة حدة السعال.
٣٨. الوقاية من آلام اللثة و تساقط الاسنان.
٣٩. يساعد على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه و إدرار الصفراء بصورة منتظمة .
٤٠. قال باحثون أميركيون إن العقاقير التي تقلل نسبة الكوليسترول في الدم وبالتالي تقلص خطر الإصابة بالأزمات القلبية والجلطات من المحتمل أيضا أنها تساعد على إبطاء تلف الرئتين بسبب التدخين.

وقال الباحثون في اجتماع للكلية الأميركية لأطباء الصدر إن المدخنين الحاليين والسابقين الذين استخدموا العقاقير المخفضة للكوليسترول كانوا أقل عرضة لفقدان وظائف الرئتين مقارنة بأقرانهم ممن لم يستخدمونها.

وقال وليد يونس من المركز الطبي بجامعة أوكلاهوما الذي قاد فريق البحث "حتى الآن لم يتم التوصل إلى علاج لإبطاء تلف الرئتين الناجم عن التدخين". وأضاف أن الدراسة التي أجراها فريقه هي الأولى "التي توضح أن العقاقير المخفضة للكوليسترول قد تساعد على تقليل التدهور في وظائف الرئتين لدى مدخنين ومدخنين سابقين وبالتالي تقي ملايين الناس من الإصابة بأمراض قد تؤدي في النهاية إلى الوفاة.

٤١. ودرس يونس وزملاؤه ١٨٢ حالة لمدخنين حاليين و٣٠٣ مدخنين سابقين كانوا جميعا يتراوح معدل سنهم في الستينيات من العمر.

وخضع جميعهم لاختبارين اثنين على الأقل لوظائف الرئتين لمدة بين ١٨ و٣٠ شهرا، ومن ضمن المرضى وإجمالي عددهم ٤٨٥ أصيب ٣١٩ بمرض السدة الرئوية بينما أصيب ٩٩ بمرض التليف الرئوي المقيد وكانت وظائف الرئة طبيعية لدى ٦٨ شخصا. وتناول ٢٣٨ شخصا ممن خضعوا للتجربة عقاقير تقلل نسبة الكوليسترول. والمرضى المصابون بالسدة الرئوية الذي تناولوا عقاقير تقلل الكوليسترول في الدم ينخفض لديهم احتمال زيارة غرفة الطوارئ.ولم يتضح بشكل كامل كيف تعمل هذه العقاقير ولكن يبدو أنه يؤثر على الالتهابات ويفيد بطانة الأوعية والشعيرات الدموية. ولكنه قال إن المدخنين مازال يتعين عليهم الإقلاع عن هذه العادة، وقال "حتى رغم أن العقاقير المخفضة للكوليسترول قد تساعد في الحفاظ على وظائف الرئتين فإنها لا تستطيع أن تحمي مريضا من قاتل رهيب آخر وهو السرطان وبالتالي يجب على المدخنين الامتناع عن تلك العادة من أجل الصحة

٤٢. يقول الدكتور نارو دنسكي في كتابه "العلاج بالنبات": "العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر. فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة". وشاي أوراق العنب فيه خاصية ادرار البول والقبض وكذلك يوصف في أحوال الدسنتاريا والإسهال وانحباس البول.

٤٣. يقول الأستاذ برنارمكفادن الاخصائي في الطب الطبيعي: "مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ويُعد عنصراً هاماً من عناصر غذاء السكان، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

٤٤. وقد جُرب العنب في عدة بلدان من قبل العديد من الأطباء فكانت النتائج مذهلة، وطريقة العلاج هي أن يصوم المريض عن الطعام اطول مدة يستطيعها ثم يفطر على كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب بعد غسله جيداً ويؤكل العنب مع قشره وبذوره حيث انها تقوم بتنشيط المعدة، ويؤكل العنب كل ساعتين أو حسب ما تمليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث. ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع، وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من ستين يوماً. وفي حالة شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج، وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين.

٤٥. ويمكن استعمال أي نوع من أنواع العنب حيث انها كلها تحتوي على طرطرات البوتاسيوم والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان، ويمكن تفادي فقدان الشهية، ويمكن أن يقدم للمريض أنواع مختلفة من العنب. والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيته، وحين يعرض عن أكل العنب فمعنى ذلك أنه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه، وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه.

٤٦. وقال الطبيب المعاصر جان فالنيه: "العنب هاضم جداً، منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم من البدن، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، ولزيادة الوزن، ولمقاومة الارهاق، ودور النقاهة ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب، وضعف العظام، واضطرابات الكبد والطحال، واضطرابات الصفراء والدم، وداء المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، والحصى، والتسمم، واضطرابات ضغط الدم، والهضم، والإمساك والعاهات الجلدية وللعناية بالوجه والتهاب الأمعاء."

٤٧. وقد اعطى الدكتور فالنيه التوصيات التالية للاستفادة من العنب وهي:
أ- يجب أن يغسل العنب عدة مرات بالماء المصبوب عليه لإزالة كبريتات النحاس التي ترش عليه عادة، وفي حالة اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده، وأن يؤكل منه من كيلوجرام إلى اثنين كيلوجرام في اليوم الواحد. ويشرب من عصيره من ٧٠٠إلى ١٤٠٠ملي وذلك للعلل التالية: ادرار البول، تطهير المعدة، مكافحة الحامض البولي، لزيادة افراز المرارة، لإذابة الحصى، وللتخلص من الرمال، والإمساك، وأمراض المفاصل، والتسمم، والبواسير، وبعض حالات السل الصدري، ولا يسمح للمصابين بالسمنة أن يتناولوا من العنب أكثر من ١٢٠٠جرام في اليوم وذلك كل يومين فقط من كل عشرة أيام.

وللتخلص من السموم يُشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل. يجب عدم استعمال العنب لمرضى السكر.

ب- تناول دبس العنب مع التفاح والكمثرى والسفرجل يفيد كمطهر جيد.

ج- عصير العنب غير الناضج يفيد مرطباً وفي حالات الذبحة الصدرية واحمرار الجلد ونفق الدم.
د- الافراز الذي تفرزه سيقان النبات في الربيع يؤخذ منه ملعقة قهوة صباحاً ضد حصى ورمال البول والمرارة.

٤٨. تستعمل أوراق العنب الحمراء كقابضة ومضادة للالتهابات حيث يعمل منها مغلي لعلاج الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والنزيف الرحمي. كما تؤخذ كفسول لقروح الفم وتفيد الأوراق والعنب الأحمر في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية.

٤٩. كما يستخدم السائل المستخرج من سيقان شجرة الكرم في الربيع غسولاً للعين٠

٥٠. كما ثبت تأثير خلاصة بذر العنب على عدم كفاية عمل الوريد المحيطي حيث اعطي ١٥٠مللجرام مرتين لعدد ٤٧٢٩مريضاً ولمدة ما بين ٤٥إلى ٩٠يوماً وقد كانت النتائج جيدة جداً.
لقد فصل زيت بذر العنب مع بداية القرن التاسع عشر ولكن لم تدرس خواص هذا الزيت إلا خلال الحرب العالمية الثانية وقد اظهرت التحاليل غناه بالاحماض الدسمة غير المشبعة حيث يحتوي على ٨٥% كما يحوي على فيتامين ه، ونأمل أن تستمر الأبحاث على هذا الزيت الذي ربما كان له شأن عظيم في علاج بعض الأمراض (٤٥)٠

٥١. القيمة الغذائية للعنب:يتميز العنب بأنواعه باحتوائه على نسبة جيدة من المواد السكرية سريعة الامتصاص وسهلةالهضم حيث يتركز سكر الجلوكوز وسكر الفركتوز بشكل كبير ويتميز كذلك العنب بغنائه بالفيتامينات مثل فيتامين ج Vit -G وكذلك فيتامين ب Vit-B كما يحتوي على نسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم.

٥٢. كما يحتوي العنب على مواد ذات مفعول علاجي حيث يحتوي على مركب يعرف ب ريزفيراتول Resveratolوتتميز هذه المادة على تأثيرها الايجابي في الحد من تصلب الشرايين حيث لها تأثير مباشر وملحوظ في تقليل نسبة الكولسترول في الدم وخصوصا الكولسترول السيء (LDL) مما تقلل الاصابة بامراض القلب كذلك يوجد في العنب بعض الأحماض التي لها دور في الوقاية من تراكم الجذور الحرة وبالتالي فيعتبر مضاداً جيداً للسرطان.

٥٣. هشاشة العظام والعنب:تشير الأبحاث العلمية ان مرض هشاشة العظام او ما يعرف كذلك بوهن العظام من الأمراض التي تنتشر بشكل كبير في المجتمعات ولا يخلو مجتمعنا

(٤٥)- جريدة الرياض الاثنين ٦ شعبان ١٤٢٥العدد ١٣٢٤٠ السنة ٤٠

منه الا انه ينتشر بشكل كبير في السيدات حيث تفقد العظام قوتها وصلابتها وقوامها عندما تبدأ في فقد الكالسيوم الذي يعتبر
الوحدة الأساسيةلبناء العظام والمحافظة عليها.

٥٤. ويتحكم الهرمونات بشكل مباشر في هذه العملية والتي تبدأ بشكل واضح ومباشر عندما تبلغ السيدات سن اليأس أو انقطاع الدورة الشهرية وعادة تبدأ في بداية الخمسينات وقد تبدأ قبلها بقليل عند بعض السيدات وقد تتأخر ولكن تشير الملاحظات انها تبدأ في اواخر الاربعينات وبداية الخمسينيات عموما عندما تتوقف الدورة الدموية "سن اليأس" والتي تنتج من انخفاض هرمون الاستروجين فان العظام تبدأ في فقد الكالسيوم بالتدرج وللحد من ذلك فان زيادة الهرمون "الاستروجين "واقصد هنا زيادة تركيزه في الدم سوف تحد من عملية فقد العظام للكالسيوم مما يعيق او يقي من الاصابة بوهن العظام ولحسن الحظ فان العنب يحتوي على معدن البودون الهام والمساهم في عملية زيادة هرمون الاستروجين لدى الاناث (السيدات) عند بلوغهن سن اليأس.. وبذلك يعمل هذا الهرمون على الاقلال من التعرض لهذا المرض الصامت هشاشة العظام" في هذه المرحلة السنية حيث كما نعلم ان بداية هذا المرض تكون غير مصاحبة بأي ألم مما يجعل معرفة انتشاره او حدوثه صعبة.. ويعمل هذا الهرمون الهام للسيدات" هرمون الاستروجين" على امتصاص الكالسيوم والذي يكون في الغذاء عادة ولكن نسبة امتصاصه تنخفض مع تقدم العمر عند الرجال وعند النساء عموما الا ان تأثيره عند السيدات اكثر والعمل الذي يقوم به هرمون الاستروجين مهم جدا في عملية امتصاص بل زيادة امتصاص الكالسيوم وكذلك زيادة عملية ترسب واضافة الكالسيوم الى العظام او مهم جدا حيث يساهم بشكل قوي ومباشر في تقوم العظام والحد من هشاشتها وضعفها.. لذلك فان هناك علاقة غير مباشرة لاستهلاك العنب وعملية قوة وسلامة العظام والحد من مشاكل هشاشة العظام.

٥٥. فوائد أخرى صحية للعنب:لثمار العنب التي تؤكل مباشرة ولعصير العنب العديد من الفوائد الصحية حيث من اهمها.

أ- يساهم العنب في خفض الضغط المرتفع حيث انه يعتبر مدراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

ب- يحد استهلاك العنب من الاصابة بالامساك كما انه يسهل البطن ويفضل استخدامه كمسهل للأطفال يتناول عصير العنب للكبار وللصغار وهو ناجح بشكل جيد للأطفال حيث يعتبر عصير العنب علاجا ناجحا في حالات الامساك حيث يقوم العنب بعملية تنظيف البطن وتسهيل حركة الامعاء.

ج - يخفض الحموضة وخصوصا الحموضة التي تنتج من عملية عدم سهولة الهضم او عسر الهضم حيث يحتوي العنب على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تعادل الحموضة حيث يعادل او يشابه الحليب وهو أسهل من الحليب في الهضم.

٥٦. يساهم العنب باذن الله في الحد من الاصابة بالسرطان حيث تشير الابحاث ان البلاد التي يكثر فيها انتاج العنب تكاد تكون فيها امراض السرطان منخفضة بل معدومة لأن العنب يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في اخراج المواد المسرطنة "الجذور الحرة" وتطرحها خارج الجسم حيث يحتوي العنب على

العديد من الفيتامينات والمعادن مضـــادات للأكســـدة مثل فيتامينات (أ،ج) وبعض العناصر المعدنية٠

٥٧. أكدت دراسة أجراها فريق من جامعة ويسكنسن ونشرتها مجلة (سيركوليشن) الصادر عن الجمعية الأمريكية لامراض القلب أن عصير العنب الأحمر يشكل وسيلة ممتازة لمحاربة العصاد أو تضيق الشرايين.

٥٨. واوضح أصحاب هذه الدراسة أن استهلاك عصير العنب خلال فترة أسبوعين ســاعد على زيادة ليونة الأوعية الدموية وخفض نســبة تشــكل الكولســترول لدى المرضى المصابين بمرض في الشريان التاجي. وبذلك تضاعفت قدرة الأوعية الدموية على التفاعل مع ازدياد تدفق الدم ثلاث مرات تقريباً.

٥٩. واكد البروفسور جون فولتس أن (هذا الأمر يكتسي أهمية كبيرة لأنه يعني أن شرب عصير العنب الأحمر يمكن أن يؤثر إيجابا وبطرق مختلفة على عملية العصاد (ترسب دهني وتكاثر خلايا النسيج الليفي في الجدران الداخلية للشرايين)).

٦٠. أما الأســباب الرئيســة لهذا المرض فتتمثل بتكثف الدم وتشــكل ســريع للكولسترول السيء وتصلب الشرايين.

٦١. وحتى الآن فان منافع عصــير العنب لوحظت للمرة الاولى مع خفض تشــكل الحصى٠

٦٢. وكتب البروفسور فولتس أيضاً أن (الأشخاص الذين يتمتعون بقلب و شرايين سليمة يملكون عموماً نسيجاً من الأوعية الدموية يتفاعل بشكل جيد، أي تشكّل بطئ للكولسترول السيئ ونشاط معتدل لصفائح الدم) ([٤٦]).

محاذير : ينبغي على المصابين بالسكر لأنه يزيده ٠

- والزبيب الذي هو ثمرة العنب الجافة :

(٤٦)- دليل العلاج ص: ٧٦ ، وقاموس الغذاء ص:٤٢٤ ، وتكنلوجيا الزراعة ص:١٥٢-١٥٣ ٠

- زبيب: **Large raisin**



الاسم العلمي: ***Plodia interpunctella***

وردت بعض الأقوال تمدح الزبيب منها: قول الزهرى: من أحب أن يحفظ الحديث فليأكل الزبيب ، وقال المنصور قال ابن سينا : عجمه داء ولحمه دواء.

الاستعمالات الطبية للزبيب:

أ- في الطب القديم :من فوائده أنه:

يذيب البلغم ويطيب الفم.

يفيد البشرة ويحمر اللون.

يقوى الذاكرة ويعالج النسيان.

يسكن السعال (إذا طبخ مع الينسون ثم وضع عليه دهن اللوز وشرب)

-مهدئ للأعصاب.

-يقوى المعدة ويلين البطن ويعالج الإمساك ٠
ينفع في علاج آلام الكلى والمثانة ٠
ينفع من وجع الحلق والصدر والرئة[٤٧] ٠

ب-وفي الطب الحديث :

1. **أفاد باحثون بأن الزبيب يقي من أمراض القلب مما يساعد بالتالي في علاج الضغط، كما أنه يخلص الجسم من السموم ، ويفيد في علاج الروماتيزم وأمراض الكبد والمرارة، وفي مقاومة الميكروبات والفيروسات.**
2. **ويحتوي الزبيب علي فيتامين" سي" ومجموعة بيوفلافينويد المضادة للأكسدة والتي تساعد علي الوقاية من العديد من الأمراض، كما أنه يحتوي علي الفوسفور ويعتبر مصدراً هاماً للبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والحديد، والنحاس.**
3. **وأوضح الباحثون أن الزبيب يحتوي أيضاً علي نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن، لذا ينصح المسنون والمرضي في دور النقاهة من تناوله لسهولة هضمه، كما أنه يعطي الجسم طاقة حرارية ولذلك فهو مفيد للرياضيين، ومن يتطلب عملهم مجهوداً شاقاً، ومن يمارسون رياضة المشي.**
4. **ويساعد الزبيب في علاج السعال الجاف، ولكن نظراً لإحتواء الزبيب علي نسبة عالية من السكر، فيحذر الأطباء مرضي السكر من تناوله، فهو مصدر سريع لسكر الدم مما يتعارض مع علاج المرض٠**
5. **الزبيب : يحتفظ الزبيب بأكثر خواص العنب الطازج ،خاصة الفيتامينات والمعادن ،ويمد الجسم بفوائد تزيد مقاوماته ،ومناعته ضد كثير من الأمراض وبه مقدار عال من البوتاسيوم ،والكالسيوم ،وسكر العنب ،ويعتبر منشطا لوظائف الكبد ماقال عنه ابن سينا في القانون :الزبيب صديق القلب والمعده .وينفع الكلي والمثانة .**
6. **الزبيب يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر والمعدة والأمعاء ،ويدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية الملطفة ويضم للصمغ والأزهار المضاد للسعال والسكر والعسل ،ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة : الزبيب،التين ،والبلح والعنب، ويطبخ بالماء ويحلى بالسكر ويستعمل لتلطيف السعال وتنظيف الطرق التنفسية في حالة الالتهاب وتقطر البول ،ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلابات البدنية٠**
7. **يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر.. فتناول ١٠٠ غم من الزبيب يعطي للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حراري)، بينما تعطي نفس الكمية من العنب ٦٨ (كيلو سعر حراري) فقط.**
8. **ونسبة العناصر الغذائية الموجودة في الزبيب: ٢٤ غم ماء، ٢,٢ غم بروتين، ٠,٥ غم دهون، ٧١,٢٠ غم كربوهيدرات، ٠,١٥ ملغ فيتامين B1، 0.08 ملغ B2 ٧٨ ملغ كاليسيوم، ١٣٩ ملغ فوسفور ٣,٣ ملغ حديد.**
9. **اكتشف فريق طبي أمريكي أن ثمرة الزبيب غنية بخمسة مركبات كيميائية نباتية تعمل على مكافحة البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان والتهاب اللثة، بالإضافة إلى كونها**

---

[٤٧] - القانون ٤٠٤/١ في العنب ، والتذكرة ٤١١/١ ٠

مضادة للأكسدة وتمنع التصاق البكتيريا بسطح الفم؛ ما يحول دون تكوّن طبقة البلاك الجرثومية على الأسنان.
وجاء ذلك الاكتشاف ضمن فعاليات المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية للأحياء الدقيقة الذي عقد الأسبوع الماضي بمدينة أتلانتا الأميركية. بحسب ما أوردته "صحيفة الأهرام " الإلكترونية ٠

١٠. وبيّنت التحليلات المعملية، التي أجراها باحثون بجامعة لينوي بشيكاغو، أن الكيماويات ذات الأصل النباتي التي يحتويها الزبيب تمنع نمو عدد من أنواع بكتيريا الفم المسؤولة عن التسوس وأمراض اللثة.

١١. وأظهرت التحاليل الكيميائية الروتينية وجود خمسة مركبات بالزبيب الخالي من البذور، وهي حمض أوليانوليك، أوليانيك ألدهيد، بيتولين، حمض بيتولينيك، ومادة ٥–هيدروكسيميثيل – ٢ – فورفورال. وكل هذه الكيماويات النباتية هي مضادات للأكسدة موجودة في النباتات بشكل طبيعي.
ويمنع حمض أوليانوليك مثلاً نمو نوعين من البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان ومحيطها، وهو مؤثر على اختلاف درجات تركزه، ويمنع البكتريا من ترسيب لويحات plaque على الأسنان وهي ضارة بصحة الأسنان. وبعد تناول وجبة غنية بالسكريات، تطلق البكتيريا أحماضها التي تؤدي إلى تآكل ميناء الأسنان.

١٢. ويرى الباحثون أن معطيات هذه الدراسة تدحض الانطباعات المستقرة لدى الرأي العام بأن الزبيب يفاقم مشكلة تسوس الأسنان؛ ذلك أن الزبيب يعتبر حلوى قابلة للالتصاق وعادة ما تسبب السكريات الملتصقة تسوس الأسنان.
وعلى العكس من ذلك، بينت نتائج هذه الدراسة أن محتويات الزبيب من الكيماويات ذات الأصل النباتي تفيد صحة الفم بمقاومة البكتيريا المسببة للتسوس وأمراض اللثة.

١٣. ويتميز الزبيب باحتوائه علي نسبة عالية من فيتامين " سي " ومضادات الأكسدة الأخرى التي تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض، ويعتبر من أهم مصادر الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والحديد والنحاس. ومن فوائد الزبيب أنه يساعد على إزالة السموم من الجسم ، ومقاومة الميكروبات والفيروسات ، وعلاج الروماتيزم ، وأمراض الكبد والمرارة ، وضغط الدم المرتفع، وعلاج السعال الجاف، والوقاية من أمراض القلب. ولقد تبيّن أن تناول الزبيب يساعد في تقليل دم الدورة الشهرية في حالة نزول الدم بغزارة.

١٤. الزبيب الأسود ينفع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلى والمثانة وهو يغذي غذاء صالحاً وهو يقوي الذاكرة. والزبيب لا يسبب اضراراً للجسم ويمكنك تناوله متى شئت.

١٥. أن العنب الأحمر له دور فعال وكبير في الوقاية من أمراض القلب لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تساعد على منع حدوث الأزمات القلبية كما يحتوي العنب الأحمر سواء الطازج أو المجفف (الزبيب) على أحماض وألياف تعمل على مكافحة أمراض القولون كما يحتوي في تركيبه على مواد تخلص الدم

من السموم ولذا فإن من الفاكهة المفيدة في تنقية الدم والكبد. (٤٨)٠
محاذير: لا ضرر من تناوله ٠

٧٤- الغار Lauraceae و. Limonine



الاسم العلمي: ***Laurus nobilis***
الفصيلة : اللورية ٠
أسـماؤه : الغار أو نبات الغار أو ورق الغار ويطلق عليه في بعض الدول العربية اسـم ورق موسى و(بالإنجليزية: Bay Laurel) ويسمي اليونـانيون شجر الغار باسم دافني٠

---
(٤٨) – دليل العلاج ص: ١٠٦ ٠

موطن النبات: دول البحر الأبيض المتوسطو وتنتشر بشكل رئيسي في جنوب شرق آسيا وأميركا..

وصف النبات: هو عبارة عن اشجار كبيرة معمرة اسمها العلمي باسم Laurus nobilis.استخدمها اليونانيون والرومانيون كمادة طبية.تحتوي الاوراق على زيت طيار بنسبة ٣% تقريبا.

وهو نبات عطري من فصائل متهددة وتستعمل أوراق الغار الطازجة أو المجففة كنوع من التوابل في الطبخ للاستفادة من الرائحة والنكهة المميزة لذلك النبات.

شجرة الغار هي أشجار دائمة الخضرة منفصلة الجنس تزهر في منتصف نيسان، إن الأشجار المذكرة لا تعطي ثماراً والتي عادة ما تشبه ثمار الزيتون مع تميزها عنه بلون بني داكن وتتوضع الثمار بشكل عناقيد جميلة يتم قطافها في فصل الخريف وتتم عملية القطاف والعصر بطرق تقليدية يدوية تناقلها القرويون من جيل لأخر.

الجزء المستعمل: الأوراق والزيت

المحتوبات الكيمياوية : إن الزيت العطري المستخرج من أوراق الغار(٠,٨% – ٣%) تحتوي على (سينول - يوجينول Euginol - استول ايجينول - ميثيل d،جينول- الغار بيتا بينين - فيلا ندرين- لينالول - جيرانيول - تيربينول) كما تحتوي ثمار الغار (٠,٦ % – ١٠ %) من الزيت العطري " تبعاً لطريقة القطف والتخزين" وهذا الزيت يحتوي (سينول - تيربيتول - ألفا وبيتا بينين - – سيترال - سيناميل أسيد - ميثيل ايستر) ويحتوي أيضا على دهون ثلاثية من لوريك أسيد وحمض ميرستيك وحمض أوليك.

المعلومات الغذائية لنبات الغار: يحتوي كل ١٠٠غ من الغار، على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٣١٣ والدهون: ٨,٣٦ والدهون المشبعة: ٢,٢٨ والكاربوهيدرات: ٧٤,٩٧ والألياف: ٢٦,٣ والبروتينات: ٧,٦١ والكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم :

منذ فجر الحضارة عرف شجر الغار كنبات نبيل زينت أغصانه هامات القياصرة والأبطال وعرف زيت الغار كزيت سحري لما له من فوائد عظيمة وتقول الرواية أن نساء شهيرات مثل كليوباترا والملكة زنوبيا استعملوا زيت الغار ليحافظوا على بشرتهم حية نضرة وعلى عافية شعرهم وصحته.

ذكر شجر الغار في الأساطير اليونانية والإغريقية القديمة حيث وضعت أغصان الغار كأكاليل نصر على رؤوس الفائزين في الألعاب الأولمبية

ولم يزل استخدام أوراق الغار حتى يومنا في معظم الوصفات الغربية رائجاً حيث لا يمكن تصور الأطباق الفرنسية بدون استخدام أوراق الغار.

ولشجر الغار ثمار تشبه ثمار الزيتون ويستخرج من هذه الثمار زيت عطري معقم يدعى زيت الغار وهو يستخرج بطرق تقليدية يدوية.

الاستخدامات تستعمل أوراق الغار كبهارات في وصفات الطعام المتنوعة، وصناعياً يستخرج زيت الغار من ثماره ليدخل في صناعة الصابون الطبيعي.

وتقول الروايات القديمة، إن نساء شهيرات مثل كليوباترا والملكة زنوبيا استعملن زيت الغار ليحافظوا على بشرتهم حية نضرة وعلى عافية شعرهم وصحته... الخ. تنتشر زراعة اشجار الغار في سوريا بشكل كبير ومناطق عديدة وتتكاثر وحدها وقد عرغت منذ زمن بعيد ولها الكثير في الحضارات السورية القديمة منذ آلاف السنين واليوم يستخدم الغار في العديد من الصناعات ويستخرج منه الزيوت العطرية ولها استخدمات كثيرة وفي صناعة الصابون الشهير (صابون غار حلب) ومعروف بجودته ويدخل في صناعة مواد التجميل وغيرها.

وبعد ذلك استخدمه الصينيون القدامى لتنبيه الشهية لمن يعانون من ضعف الشهية وقلة الوزن، ثم استعملوا زيت الغار ليحافظوا على بشرتهم حية نضرة وعلى عافية شعرهم وصحته.

ولم يزل استخدام أوراق الغار حتى يومنا في معظم الوصفات الغربية رائجاً حيث لا يمكن تصور الأطباق الفرنسية بدون استخدام أوراق الغار.

ب-وفي الطب الحديث:

١- تتحدث الدراسات الطبية عن فوائد ورق الغار وتحديداً منذ سنتين بعد إثباتها العام ٢٠٠٥، أن الغار يقي من بعض الأمراض ويعالجها.

٢- وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة هارفارد، فإنه يعالج مشاكل الجهاز الهضمي ويزيد من إفرازات العصارات الهضمية.

٣- ولا يفيد ورق الغار في علاج الجهاز الهضمي فقط ، بل يعالج التهابات المفاصل ويساعد على إدرار الحيض٠

٤- وينصح بوضع أوراق الغار مع الغذاء المطبوخ حيث يحسن الهضم ويجعل امتصاص الغذاء سهلا.

٥- وتستعمل أوراق الغار كبهارات في وصفات الطعام المتنوعة، وصناعياً يستخرج زيت الغار من ثماره ليدخل في صناعة الصابون الطبيعي.

٦- تحتوي الأوراق على زيت طيار يساعد في تخليص الجسم من البكتيريا المسببة للرائحة ٠

٧- ويساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية كالأكزيما والصدفية.

٨- كما أنه يستخدم في علاج الدوخة والدوار٠

٩- ويوصى باستعماله للمساعدة في الهضم ٠

١٠- كما يُستخدم في علاج القيء، والمغص، وتطهير المسالك البولية، وتخليصها من الرواسب والأملاح٠

١١- وكعلاج للشقيقة.

١٢- الزيت يغذي البشرة ويعطيها قوة ونضارة مما يساعد على تأخر ظهور التجاعيد.

١٣- ويستعمل هذا الزيت في صناعة الصابون الطبيعي لما له من خواص جيدة ولكونه ينتج صابونا آمنا للاستحمام حتى أنه ينصح بالاستغناء عن الشامبو والاكتفاء بصابون الغار بديلاً جيداً.

١٤- وتتحدث النجار عن فوائـــد أخرى للغـــار فهو يحتوي على مادة "ليجنان"، وهي أحد المركبات المرتبطة بالألياف، التي تلعب دورا مؤثرا على عمليات أيض هرموني الاستروجيـــن الأنثوي، والتســتوستيـرون الذكري..

١٥- ويقلل ورق الغار نسبة الكوليسترول عند السيدات خصوصا المسنات، ويحمي من الأعراض المصاحبة لسن اليأس.

١٦- وتذكر الدراسات والأبحاث الجديدة أن بإمكان السيدات في فترة سن اليأس وانقطاع الطمث تخفيض مستويات الكوليسترول الكلي في دمائهن وتقليل خطر إصابتهن بأمراض القلب، بواسطة وضع ورق الغار في طعامهن (٤٩).

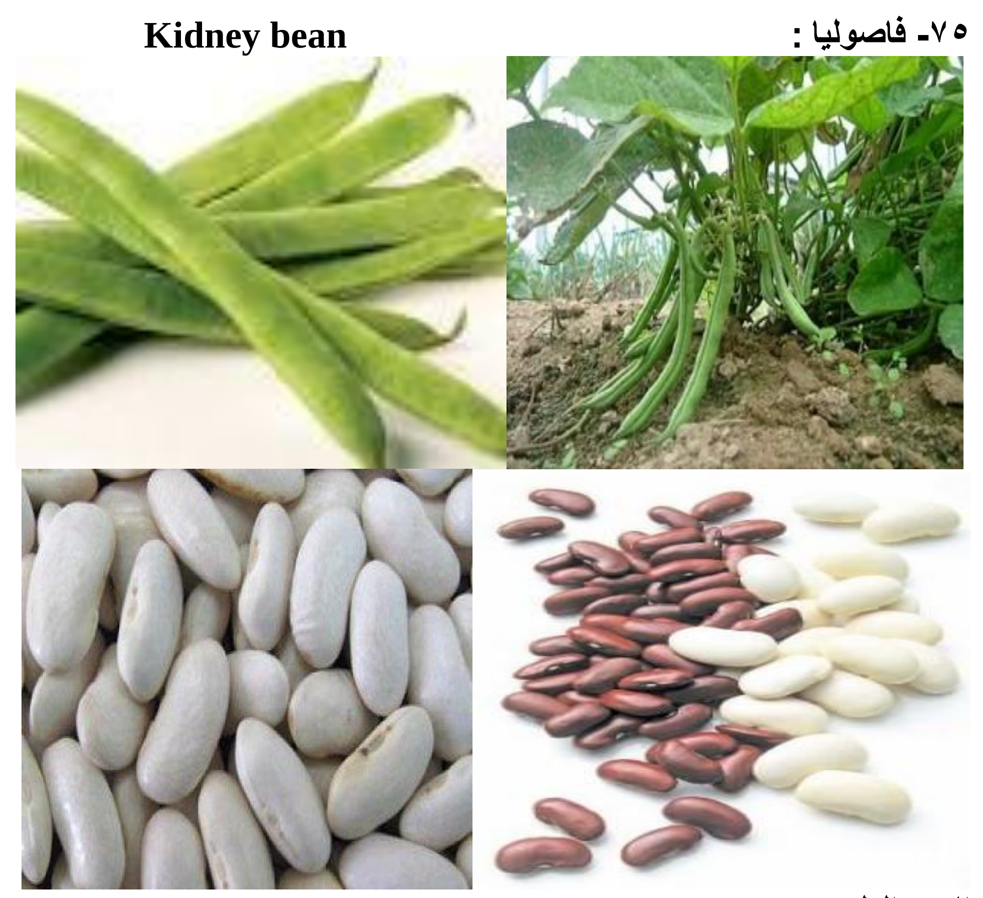
١٧- اكتشـــفت حديثا وظيفة ومهام جديدة، لم تكن في حســـبان القدماء، وهي في القدرة «الســحرية» على امتصــاص ومعالجة مياه الصــرف الصــحي، التي تشــكو منها المجتمعات الحديثة، ولا ســـيما في الأرياف، حيث تتســـبب تلك المياه المبتذلة في تلويث المياه الجوفية، وتتطلب معالجتها كلفا عالية جدا، لناحية إنشاء المحطات والشبكات، ومعالجة مخلفاتهما (٥٠).

محاذير: لم يظهر في النبات ضرر٠

(٤٩)- المصدر نفسه ٠

(٥٠)- ألف باء العلاج ص: ١١٨ ٠

٧٥- فاصوليا : Kidney bean



الاسم العلمي : phaseolus

أسماؤه: الفاصولياء، وتسمى في سورية ومصر وفلسطين والعراق فاصولية ، وفي لبنان لوبية ٠

الفصيلة: الفراشية ٠

موطن النبات: أمريكا الشمالية والجنوبية ٠

وصف النبات: نبات حولي متسلق، ساقه متفرعة، أوراقه ذات ثلاث وريقات، ومعاليق طويلة، الأزهار بيضاء فراشية، الثمار قرنية طويلة ومنحنية، البذور كلوية مختلفة الألوان٠

الجزء المستعمل: الثمار الخضراء واليابسة والأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية: في البذور حامض ثلاثي امينو كونيلين، وفي الجذور مادة البكتين٠ وهو ينتج زيتاً طياراً ذا رائحة مميزةInosite ،. لعاب، ليغومين، مواد أخرى.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: عرفت منذ القدم واستعملها الهنود في أمريكا الشمالية والجنوبية ولم تكن معروفة في أوربا .

تعد الفاصولياء من الأعشاب المدرة للبول، ولذا فهي تستعمل على صورة مغلي وخصوصاً من القرون (٤ ملاعق ٣ كبيرة/ ليتر ونصف ماء بارد (تغلى، وتشرب بمعدل ٣ كؤوس يومياً، بجرعات على مدار اليوم. ويفيد مغلي قرون الفاصــولياء في علاج الروماتيزم والنقرس، والرمل في الجهاز البولي، ولتخفيض نسبة السكر في الدم، وعلاج التهابات المجاري البولية . وتفيد بعض المصـــادر بأن المتسـحضـرات المجهزة بالطريقة الســابقة، يمكن اســتخدامها لتخفيض ضـــغط الـدم، وتقويـــة البنكريـاس. التـأثير الفيزيولوجي: تمنع الفـاصـــوليـــاء ومستحضراتها عادة عن المصابين بالقروح الهضمية أمراض الكبد، المغص، سوء الهضم، النفخة، التهابات القولون المزمنة، الناقهين من الأمراض، الحوامل، وعند الإفراط في تناول مستخلصات الفاصولياء بقصد العلاج، ولفترة طويلة، تظهر بعض الأعراض التسممية مثل: الغثيان والتقيؤ، مغص معدي ومعوي، إسهال سوء الدوران الدموي، صداع، حكة في العينين وآلام شــديدة فيهما، واحتقان في مناطق مختلفة من الجســم. عند تناول الفاصــولياء كغذاء، يفضـــل أن يتبع أكلها تناول منقوع إحدى الأعشـــاب الطاردة للغازات والحالة للتشـــنجات كالمريمية مثلاً.

ب-في الطب الحديث :

١- تفيد قرون الفاصوليا ولاسيما الخضراء الطازجة في تخفيض السكر بالدم.
٢- ويمكن تناول القرون الجافة كمشروب شاي يفيد في الإستسقاء وتجمع الماء بالجسم ولاسيما بالقدمين .
٣- كما يفيد في عرق النسا والروماتيزم المزمن وتراكم حامض البوليك.
٤- ويفيد في القرحة وقرج الجلد .
٥- ومسحوق القرون لو نقع في ماء ويوضع علي حب الشباب أو الإكزيما يفيدهما .
٦- والفاصوليا بذور جافة بها حامض ثلاثي امينو كونيليـــــــــــن الذي يقلل امتصاص السكر من الامعاء.
٧- وجذور الفاصــوليا بها مادة البكتين التي تقلل امتصـــاص الدهون في الأمعاء مما يقلل الكولسترول بالدم.
٨- قال باحثون أمريكيون إن ثمار نبات الفاصـــــــــــوليا تقوم بدور حيوي في تنشيط ضربات القلب وتهدئة الأعصاب وتنقية الدم وتقوية الكبد والبنكرياس.
٩- وأوضح الباحثون أن الفاصوليا يستخرج منها مستحضر طبي يستطيع وقف نقص كريات الدم البيضاء،
١٠- وقد ثبت مخبريا أنها تحتوي على نسبة عالية من حمض النيكوتين المساعد في تجديد كريات الدم وكذلك تحتوي الفاصـوليا على مادة تسـمى "البنتونين" وهذه المادة مفيدة جدا في تخليص الجسم وتنقيته من السموم وتأثيرات الأدوية السامة.كما أكد الباحثون أن الفاصـوليا تقلل كمية السـكر في البول وتنظف الكلي من الرمل، كما أنها تفيد مرضى القلب وأصحاب الضغط المرتفع..
١١- قرون الفاصوليا الخضراء، أحد المنتجات النباتية الغذائية التي لا يخطر على بال الكثيرين مدى ما هو متوفر فيها من فوائد لصحة القلب ولصـحة العظم. والعرض العلمي لما تحتويه هذه القرون الخضـــراء، يوضـــح لنا فائدة حرص أحدنا على جلبها

للمنزل وعلى طهيها بطريقة سليمة وعلى تناولها. وفي نفس الوقت يمدك بـــ ٢٠% من حاجتك اليومية لفيتامين سي وفيتامين كي وفيتامين إيه والألياف ومعدن المنغنيز، فعليك وضع حزمة أنيقة من أوتار الفاصوليا الخضراء string beans ، بوزن نحو ١٢٠ غراما، في طبق طعامك، ثم تناولها ،وبتناولك لتلك الكمية الصغيرة من الفاصوليا الخضراء، التي لا تحتوي على أكثر من ٤٠ كالوري (سعرا حراريا)، فإنك تقدم لجسمك أيضا ١٠% من حاجته اليومية لمعادن البوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والنحاس ومادة تريبتوفان وفيتامين الفوليت وفيتامين بي-٢ . وكذلك نحو ٥% من حاجته اليومية لمعدن الفسفور وللبروتينات ودهون أوميغا-٣ وفيتامين بي-٣. كل هذه المعادن والفيتامينات يقدمها لنا تناول كوب واحد، حصة غذائية واحدة، من الفاصوليا الخضراء المسلوقة، من دون أن تثقل كاهل أجسامنا بكميات عالية من طاقة السعرات الحرارية. أي من دون التسبب بزيادة وزن الجسم.

١٢- تقوية العظام ، ما تحتاجه العظام كي تكون ذات بنية قوية هو توفر المواد الخام اللازمة لبناء العظم نفسه. أي نسيج الخلايا العظمية والكولاجين والترسبات الكلسية المعدنية فيما بين خلايا العظم، وتقدم الحصة الغذائية الواحدة، من قرون الفاصوليا الخضراء، للجسم ٢٥% من حاجته اليومية لفيتامين كي. وتأمين كمية كافية للجسم من فيتامين كي، إضافة إلى أنه أساسي ومهم جدا في حفاظ الدم على قدرة التجلط، حال حصول الجروح،

١٣- وفي الفاصولياء فيتامين كي فهو يمنع زيادة نشاط خلايا «أوستيوكلاس» العظمية osteoclasts. وخلايا «أوستيوكلاس» العظمية مهمتها تفتيت الأجزاء الصلبة والمتكلسة من العظم كي تذوب المعادن الموجودة فيه وتدخل بالتالي إلى الدم. وبالنتيجة يؤدي فرط نشاط هذه الخلايا إلى ضعف بناء العظم.

وفيتامين كي يرفع من نشاط مادة «أوستيوكالسين» .ومادة «أوستيوكالسين» عبارة عن بروتين غير كولاجيني موجود في العظم. ومهمة هذا البروتين هي تسهيل عملية تثبيت معدن الكالسيوم في داخل العظم.

١٤- حماية القلب والأوعية الدموية :وقاية شرايين القلب والأوعية الدموية الأخرى في بقية الجسم، فإن قرون الفاصوليا الخضراء من بين مجموعة المنتجات الغذائية الفاعلة في هذا الشأن. ولذا فإن إضافتها إلى طبق الطعام وسيلة سهلة وزهيدة الثمن وذات جدوى وقليلة المحتوى من طاقة الكالوري، لصحة القلب. أي من دون إرهاق للـ«جيب» أو للجسم.

١٥- ولا تقتصر فوائد تناول القرون الطازجة من الفاصوليا الخضراء على هذه العناصر الثلاثة، بل توفر معادن البوتاسيوم والمغنيسيوم في تلك القرون الخضراء، عوامل مساهمة بشكل ثابت علميا في خفض ضغط الدم وتوسيع الشرايين القلبية وانتظام عمل أنظمة كهرباء القلب.

١٦- كما أن توفر فيتامين الفوليت في الفاصوليا الخضراء يجعل من تناولها وسيلة لتخليص الجسم من مادة كيميائية ضارة بالشرايين، وهي مادة «هوموسيستين» . homocysteine

١٧- المحتوى المتنوع لقرون الفاصوليا الخضراء من العناصر الغذائية، وقلة محتوى طاقة السعرات الحرارية في الحصة الغذائية منها، يجعلان من تلك القرون الخضراء غذاء مفيدا لصحة القولون ولتوفر دم صحي ولرفع قدرات جهاز مناعة الجسم.

١٨- وتشير المصادر الطبية إلى أن الفيتامينات والفوليت الموجودة في قرون الفاصولياء لديهما القدرة على منع حصول تلك التغيرات الضارة في الحمض النووي لخلايا القولون، عندما تتعرض لمواد كيميائية ذات تأثيرات مسرطنة. وهناك من الدراسات الطبية ما بين أن الأشخاص الذين يتناولون الهيئات الطبيعية لفيتامينات سي وإيه والفوليت، هم أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون.

١٩- ما أن حرص أحدنا على تناول الألياف الغذائية وسيلة لتسهيل مرور فضلات الطعام خلال مجرى القولون، وللإزالة المستمرة للمواد الكيميائية الضارة فيه. وتعطينا الحصة الغذائية الواحدة من الفاصوليا الخضراء حاجة الجسم اليومية من الألياف بنسبة ٢٠%. أي بحجم كوب واحد من قطع الفاصوليا الخضراء المسلوقة.

٢٠- ولعلاقة جهاز مناعة الجسم بالفاصوليا الخضراء قصة لا يلقي بالا لاستماعها الكثيرون، على الرغم من أنها قصة «جميلة» وذات أحداث «سعيدة». ومعلوم أن تزويد الجسم بفيتامين إيه، بهيئة «بيتا كاروتين»، وبفيتامين سي، هو تقديم مواد ذات قدرة قوية على مقاومة عمليات الالتهابات. وعلى سبيل المثال يلجأ أحدنا بسرعة إلى تناول أقراص فيتامين سي حال الإصابة بنزلة البرد. ولكن الفاصوليا الخضراء، وغيرها من المنتجات النباتية، تقدم لنا فيتامين سي طبيعيا وطازجا، وبكميات جيدة. وجدوى هذه الفيتامينات لا تقتصر على التهابات نزلات البرد، بل هناك أمراض كثيرة تحتاج إلى تلك الفيتامينات بشكل يومي، كي تهدأ وتخمد التهاباتها. مثل حالات الربو والتهابات المفاصل وحساسية الجلد وغيرها.

٢١- وتحتوي الحصة الغذائية الواحدة من الفاصوليا الخضراء على ١٠% من حاجة الجسم اليومية لفيتامين بي-٢، أو ما يسمى «ريبوفلافين» Riboflavin . وهذا الفيتامين ذو الفوائد المتعددة، وسيلة لحماية الأشخاص المصابين بالصداع النصفي، أو الشقيقة migraine ، من تكرار نوباته. والسر في هذا هو دور هذا الفيتامين في ضبط عمليات إنتاج الطاقة والمركبات الناجمة عنها. وللتوضيح، يستخدم الجسم المركبات المحتوية على الأوكسجين في إنتاج الطاقة. ولكن هذه المركبات، بعيد تلك التفاعلات، تصبح ذات قدرة على التسبب بأضرار محتملة على الأجزاء المهمة داخل الخلايا الحية. ووسيلة الخلايا للتخلص من تلك المركبات هي مادة «غلوتاثايون» glutathione. وما يعيد «تأهيل» قدرة مركبات «غلوتاثايون» هو فيتامين بي-٢. أي أن فيتامين بي-٢ يساهم في استمرار تواجد مادة «غلوتاثايون» داخل الخلايا، كي تقوم بحماية أجزاء الخلايا من المواد الضارة الناتجة عن صناعة الطاقة.

٢٢- وكما أن الفاصوليا الخضراء تمد الجسم بحاجته من الحديد بنسبة ١٠%، فإنها تعطينا ذلك الحديد مع فيتامين سي ومع النحاس. ومعلوم أن امتصاص الأمعاء للحديد النباتي صعب، وما يسهل هذا «الصعب» على الأمعاء هو توفر فيتامين سي. وكلما تم تأمين الحديد لجسم المرأة أو الحامل أو الطفل، بكمية كافية من الحديد، كانت

الفرص أفضـــل لتكوين هيموغلوبين الدم بكمية كافية في الدم. وبالتالي ترتفع قدرات الدم على حمل الأوكسجين من الرئة وتوصيله إلى أعضاء الجسم المختلفة، كالعضلات وغيرها، وصــناعة الهيموغلوبين لا تتم فقط بالحديد، بل عنصــر النحاس مهم لإتمام دخول عنصـــر الحديد بين مركبات البروتين للهيموغلوبين، ولذا تقدم الفاصـــوليا الخضراء لنا الحديد مع النحاس(٥١).

محاذير: ينبغي لمرضى السكر وفقرالدم المنجلي اجتنابه ٠

٧٧- الفجل : Radishes



(٥١) ـ تكنلوجيا الزراعة ص: ١٩٧ ، ودليل العلاج ص: ٦٧ ، وقاموس الفذاء ص: ٤٦٥ ٠



الاسم العلمي : ***Raphanus sativus***

اسماؤه:الفجل وأهل أبي الخصيب يسمونه الفيِّل٠

الفصيلة : الصليبية٠

موطن النبات: مصدره الصين ويزرع في أوربا الشرقية وآسيا ٠

وصـف النبات: وهو من الخضـروات الجذرية المأكولة الوتدية اللحمية ،وبعض أوراقه تؤكل كأوراق الفجل الأبيض وهو على انواع منها:

1. **الفجل الأسود الشتائي : اللب ابيض وطعمه حار ، وهو يستهلك كثيرا في أوربا الشرقية وآسيا ٠**
2. **الفجل الأحمر المستدير : طعمه أقل حرارة من الأسود ونسبة الكاروتين فيه كبيرة ٠ م يقطف وهو مرغوب فيه ولاسيما في اليابان ويسمونه في أوربا اللفت الأبيض الإيطالي٠**
3. **الفجل الزهري الطويل : وقد يصل طوله إلى ١٢سم ،وطعمه قليل الحرارة بسبب نسبة الكبريت فيه ٠**
4. **الفجل الأبيض : وصل طوله مترا لكن عند ما يصل طوله من ١٠-١٢س.**
5. **الفجل البنفسجي ، باطنه ابيض فيه قليل من اللذوعة .**

الجزء المستعمل:الأوراق والجذور والبذور٠

المحتويات الكيمياوية : يحتوي على كميات وفيرة من الحديد والفسفوروالصوديوم والبوتاسيوم وأملاح الكالسيوم والألياغ والبروتين والدهون والكربوهيدرات والكلوروفيل ، وبه مادة raphanin المضادة للبكتريا والفطريات والأورام، ويحتوي على جلوكوزيدات و فيتامين جورافانين وهو مضاد حيوي جيد،وفيتأمين (A,B1.B2.B6.C)

وتركيب الفجل من : • ماء ٨٥% • بروتين (ضئيل) • مواد معدنية (كمية ضئيلة) • نشا (كمية ضئيلة) • فيتامين ج (كمية ضئيلة) • Amylclytic enzyme • Phenyl – ethyl isothiocynate وهو زيت طيار ذو رائحه نفاذة • الاوراق غذية بفيتامين أ وفيتامين ج، وفيه من المعلومات الغذائية التي يحتوي كل ١٠٠غ من الفجل على:السعرات الحرارية: ١٧ و الدهون: ٠,١٠والكاربوهيدرات: ٣,٤٠ والألياف:١،٦ والبروتينات: ٠,٦٨

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: لعب الفجل دورا هاما في الطب القديم فاستعمل كعلاج تفتيت الحصى ، ولوقف بصق الدم ومكافحة السموم ، وعدوه مقويا ومضاد للحفر ومدر

للبول ويزيل الكلف والنمش وجيد لوجع المفاصل([٥٢])

ب-في الطب الحديث: الفجل الأبيض والأحمر والأسود يفيد :

١- جذور الفجل العادي أو الأحمر تنشط الشهية للطعام وهاضمة .
٢- وعصير جذور الفجل الأسود لعلاج سوء الهضم والإمساك .
٣- وعصير الفجل بصفة عامة ملين ومدر للمرارة ويفيد الحصوات المرارية.
٤- ولو سحقت الجذور تستعمل كلبخة للحروق والكدمات ورائحة القدم.
٥- وأوراقه ويذوره وجذوره تعالج الربو ومشاكل الصدر.
٦- وعصير الأوراق الطازجة ملينة ومدرة للبول .
٧- وبذوره تعالج الإمساك والإسهال .
٨- ويفيد في حالة الشعور بالبرد .
٩- ويستعمل عصيره محلّى بسكر النبات في علاج الطحال ٠
١٠- ويفيد في تنشيط الكلى ويفتت بعض حصواتها ٠
١١- فيه مادة raphanin المضادة للبكتريا والفطريات والأورام ومجاري الكبد .
١٢- يعالج مرض نقص فيتامين ج٠
١٣- مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح ٠
١٤- يعالج احتقان الحنجرة
١٥- هناك ابحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات .
١٦- يزيد الفجل في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام .
١٧- له تأثير مضاد للجراثيم الهضمية ، ويزيد في الإفرازات الهضمية
١٨- الفجل يمنع جلطات الدم وامراضها
١٩- .يمنع السعال وأزمات الربو
٢٠- .يمنع سقوط الاسنان ، يمنع تسوس الاسنان عن طريق المادة إيسوثيوسياتاتس التي توقف عمل الانزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل على تسوس الاسنان.
٢١- .بسبب الحديد يمنع فقر الدم٠
٢٢- طارد للرياح ٠
٢٣- استخدامه يزيل البهاق٠
٢٤- ينضر الوجه ينبت الشعر٠
٢٥- -يقى من نزيف اللثة٠
٢٦- يقوى السمع كما يسكن آلام الأذن٠
٢٧- وفيه فيتامين جورافانين الذي يقلل من إنتاج هورمون الغدة الدرقية.
٢٨- وثبت علمياً أن الفجل الأبيض يساعد فى إذابة الدهون فى منطقة الأرداف .
٢٩- ويعد كريس سميث مستشار التغذية بجامعة هوفلاند الأمريكية، من أكبر أنصار الدعوة للتغذية النباتية،كأسلوب غذائي للاستمتاع بالرشاقة والحيوية، وقد قام سميث بعمل دراسات على معظم الأغذية النباتية لمعرفة تأثيرها وأثرها على أنسجة

---

(٥٢) ـ قاموس الغذاء بالنبات لأحمد قدامة ص:٤٧١ ٠

الجسم وتوصل إلى عدة حقائق مذهلة جعلت الفجل الأبيض يأتى فى مقدمة الأغذية التى يوصى بها فى برامج إنقاص الوزن الزائد ..فقد ثبت أن الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة والتخلص منها، وبالتالى المساعدة فى إنقاص الوزن الزائد .

٣٠- وأكد سميث أن سبب فعالية الفجل هو غناه بفيتامين "سي"، الذى يزيد من نشاط الصفراء والكلى، وهذا الأمر يؤدي إلى زيادة إدرار البول وتفتيت الحصى الموجود فيهما، كذلك فإن انخفاض محتواه من البروتينات والدهون، يجعله مذيباً لدهون الورك والأرداف والبطن .

٣١- قد أكد خبراء المركز القومي للبحوث في القاهرة أن للفجل أهمية كبيرة في علاج العقم لدى الرجال والنساء، ويفضل أن تتناوله الشابات قبل الزواج لتجنب احتمالات تشوه الجنين .

٣٢- ويساعد على موازنة سكر الدم ٠

٣٣- والفجل أيضاً مدرُ للحليب عند المرضعات، لا سيما الأحمر منه٠

٣٤- وتستخدم بذوره لإزالة النمش من البشرة وقمل الرأس٠ ,

٣٥- طرق استعمال الفجل المختلفة لعلاج الأمراض الجلدية.. تخلط ملعقة طعام من البذور المطحونة، مع قليل من الماء لعمل عجينة، أو مع الفازلين ويستعمل الخليط كمرهم خارجي ١ إلى ٣ مرات يومياً .

٣٦- لتقوية الخصوبة ومعالجة التهابات المفاصل.. توضع ملعقة صغيرة من البذور المطحونة في كوب ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب ٢ إلى ٣ مرات يومياً، بعد الطعام، أو تخلط كميات متساوية من مطحون البذور والعسل وتؤخذ ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً بعد الطعام.

محاذير :

١- يجب أن يتجنبه مرضى القرحة والغدة الدرقية والتهابات الأمعاء والكبد٠

٢- ويفضل عدم الإكثار من تناوله في وقت واحد عموماً، حيث إنه يسبب المغص لشدة طرده للغازات٠

٣-ويجب عدم استخدام البذور المعلبة، لأنها محفوظة بمواد سامة ضد العفن والحشرات(٥٣) ٠

(٥٣) ـ تكنلوجيا الزراعة ص: ١٨٠ ، وقاموس الغذاء ص:٤٧١ ٠

٧٧- الفــــراولة: Strawberries



الاسم العلمي ***Fragaria × ananassa***

أسماؤه:الف ريز ، توت الأرض ٠

الفصيلة: الورديات ٠

موطن النبات: وتقول بعض المصادر الفرنسية ان المناطقالجبلية فى الالب والماسيف سنترال فى فرنسا كانت موطن نبات الفريز او الفراولة الذى عرف وقدرت قيمتة منذ القرون الوسطى، وروى ان زراعة الفريز عرفت فى انكلترا منذ القرن السابع عشر وانتشرت زراعته على مدى واسع فى المناطق التى يعيش فيها وهى المناطق المعتدلة المشمسة..

وصف النبات: وهو نبات عشبى معمر قصير يتمدد على الأرض وورقه يشبه ورق الخبازة إلا أنها أثخن وأعرض وتخرج فروع صــغيرة من تحت أبط الورقة ســباحة تتمدد على الأرض ثم تورق لتغمر الأرض كنبات الثيل (النجم) ويخرج ثمرها من بين الأوراق في زهرة طويلة

تتدلى على الأرض أط\ول من الشـــجرة نفســـهخا وقد زرعته في الموصـــل فأثمر ثمرا جيدا ، وثمرته خضراء ثم تكون ببيضاء ثم تحمر حتى تصير الثمرة حمراء قرمزية ٠
الجزء المستعمل: الثمار ٠
المحتويات الكيمياوية : ثمار غنية بفيتامينات ب مركب وج ،والبوتاســيوم ووجد أن بها مواد phytochemicals به،مضـــادة للأكســـدة و من بينها مادة . Anthocyanins.الحمراء والزرقــاء والتي توجــد في العنــب والتوت الأســود والأحمروالبرقوق والخوخ والزبيــب والباذنجان٠
وهي غنيــة بــالأملاح المعـدنيــة حيـث تحتوي على الاملاح المعـدنيــة كــالكــالســـيوم والحديدوالفسفور، كما تحتوي على حامض الليمون و حامض التفاح ، وعلى سكر الفواكه ، كما تحتوي على كميات عالية من فيتامينات A ، B، C.
الفراولة فاكهة غنية بمادة الاسكوربيك 60)جم لكل ١٠٠ جم) وعنصـر البوتاسـيوم 158) ملجم لكل ١٠٠ جم (كما أنها غنية بالنياسين وتحتوي على كميات متوسطة من ال حديد 1) ملجم لكل ١٠٠ جم) وال ريبوفلافين كما تحتوي على قدر كبير من الكربوهيدرات8 جم لكل ١٠٠ جم٠
يحتوى على الالياف والمواد الدســمة كذالك مواد بروتينية ، ومن حمض الصــفصــاف ، ويحتوى ايضاعلى فيتامينات ب و ج وهـ و ك.
معظم السكريات الموجودة بها في صورة سكر فركتوز لذلك فهي مناسبة لأكلها طازجة لمن يعانون من مرض السكري ومناسبة لنمو وصحة الأطفال والكبار على حد سواء لإحتوائها على نسبة من الأحماض الأمينية وخصوصاً عند
تقديمها مخلوطة في كوب من الحليب مع إضافة عسل النحل الأبيض٠
والفراولة فاكهة غنية بمادة الاسكوربيك(٦٠ جم لكل ١٠٠ جم) وعنصـر البوتاسيوم (١٥٨ ملجم لكل ١٠٠ جم) كما أنـها غنية بالنيـاســين وتحتوي على كميات متوســطة من ال حديد (١ ملجم لكل ١٠٠ جم) وال ريبوفلافين كما تحتوي على قدر كبير من ال كربوهيدرات (٨ جم لكل ١٠٠ جم).
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : الفريز فاكهة لذيذة ســهلة الهضــم ويجب ان يؤكل الفريز على الريق وهي توافق المعدة الضـعيفة ولكنها تسـبب فى بعض الاحيان حسـاسـية فبعض الاجسـام تتجلى فى طفح جلدى وبثور، فيجب حينئذ التوقف عن تناوله حالا، ويمكن التثبت من تأثيره هذا بتناول حبة واحدة قبل الطعام، والفريز غنى بالماء وفيه املاح ذائبة وايضا سكر وايضا٠
ب-في الطب الحديث:
١- مفيدة للاشخاص الذين يعانون من السمنة٠
٢- وعصـــير الفريز يســـاعد على الهضـــم لاحتوائه على املاح البوتاســـيوم واحماض عضوية٠
٣- ويوصف الفريز بأنه مغذ ومقو٠
٤- ومرطب ومرمم ٠
٥- ومدر للبول ٠
٦- ومهبط لضغط الدم٠

٧- ومنظف للدم ومضاد لتسمم ومساعد لقوى الجسم الدفاعية ومطهر٠
٨- وملين ومنظم لافرازات المراره٠
٩- وقاتل للجراثيم٠
١٠- ويستعمل ضد النزيف ولتجديد الحيوية.
١١- ويستفيد من تناول الفراولة المصابون بالروماتيزم وداء المفاصل والنقرس والكبد والمرارة والسل والكلى٠
١٢- كما يفيد الفريز الاطفال والشيوخ والنقهاء والمصابين بعسر الهضم، وامراض المثانة، والحصى والامساك والرمال وهياج الاعصاب والالتهابات الداخلية والوهن النفس.
١٣- وعصير الفريز مضاد للجراثيم ٠
١٤- واوراق الفريز وجذوره تحتوى على خصائص نافعة (بشكل مغلى) لمكافحة الاسهال والروماتيزم والنقرس ونقص افراز الصفراء وعاهات الكبد، والمثانة، والكلى والمرارة.
١٥- ويستعمل الفريز لتجميل جلد الوجه بأن تهرس حبات منه ويدهن بها الوجه جيدا قبل النوم، وتترك لتنشف وتبقى حتى الصباح، فتغسل بماء البقدونس الافرنجى، فينشط الجلد ويشرق اللون وتزول التجعدات..
١٦- وعصير الفريز يستعمل لازالة صفرة الاسنان والرسوبات التى تتراكم عليه٠
١٧- تحمي الأسنان من الالتهابات والتسوس ٠
١٨- وتقي من الشيخوخة المبكرة٠
١٩- وتنظف مجري البول من البكتريا ٠
٢٠- وبهما فيتامين (سي) المقوي لجهاز المناعة ولها القدرة علي ليونة أغشية خلايا الجسم وتمنع السرطان وشيخوخة الخلايا ٠
٢١- لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في المصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحروق.
٢٢- ولمن يعانين من صُفرة أسنانهن ننصحهن بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة فهو من خير ما يبيِّض الأسنان ويجمّلها.
٢٣- كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمُغذٍ جيد للبشرة٠
٢٤- تستخدم أوراق الفراولة كمغلي للمنقوع المحضر من تلك الأوراق وجذور النبات ويستعمل كعلاج للسل الرئوي والتهابات القولون ٠
٢٥- يستخدم كمنقي للدم وكغرغرة لالتهاب الحلق٠
٢٦- يفيد مغلي الاوراق في تخفيف نوبات الربو.
٢٧- تحتوي على مواد مؤكسدة تساعد على الوقاية من الأمراض والأخص السرطان.
٢٨- تضاد السموم٠

٢٩- تهدئ الأعصاب .
٣٠- -تعالج الإسهال .
٣١- تقوى الكبد .
٣٢- تستعمل في حالات فقر الدم.
٣٣- يستعمل مغلي الثمار الجافة كمادة خافضة للحرارة وطاردة للرمال المرارية والكلوية وفي حالات النقرس.
٣٤- مغلي الأوراق يخفض ضغط الدم عن طريق توسيع الأوعية الدموية.
٣٥- تنظم إفرازات المرارة وتقتل الجراثيم.
٣٦- يفيد عصير الفراولة الجسم المتاكسل في إزالة البثور وحب الشباب واللون الشاحب كما يفيد في جميع أنواع الالتهابات.
٣٧- تساعد الأجهزة الدفاعية في الجسم، وتفيد الجهاز العصبي وتسكن الآلام.
٣٨- يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية بعمل قناعا على الوجهة كمنظف وكمُغذٍ جيد للبشرة.
٣٩- وأظهرت دراسة حديثة أن تناول ٨٠٠ غرام من حامض الـــ"فوليك" يوميا مليء بالمنافع الصحية أهمها تحسين عمل الذاكرة، وتأخير شيخوخة دماغ الإنسان، والجسد بشكل عام، ومعروف أن هذا النوع من الفيتامين موجود بكثافة في فاكهة التوت الارضي .
٤٠- لتجميل الوجة تهرس بضع حبات الفراولة ويدهن الوجه بها قبل النوم، وتبقى حتى الصباح ثم تغسيل بماء البقدونس الإفرنجي فينشط الجلد وتزول التجعدات.
٤١- كشف علماء من جامعة "واغنيغن" الهولندية أن ٨١٨ شخص تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٧٥ عاما، خضعوا للدراسة من خلال تناولهم ٨٠٠ مايكروغراو من حامض الفوليك الموجود في الفواكه أو الحبوب، لمدة ثلاث سنوات ، وأن هؤلاء الأشخاص أظهروا تحسنا في عمل ذاكرتهم، إضافة إلى وظائف دماغية أخرى ، وأنهم أعطوا في التجارب نتائجا توازي عمل الدماغ لدى أشخاص أصغر منهم سنا، بخمس سنوات على الأقل.
٤٢- ويضيف هذا الاكتشاف الجديد إلى المنافع الأخرى المعروفة لهذا الفيتامين، والتي تشمل الحماية من أمراض القلب.وقد تم الكشف عن هذه الدراسة في إطار لقاء للباحثين في مجال مكافحة مرض "الزهايمر" أو خرف الشيخوخة.
٤٣- ويرى هؤلاء أن اهتمام الطب يجب أن يتركز بشكل أكبر حول صحة الدماغ بنفس حجم التركيز حول الصحة الجسدية.
٤٤- وتقدم لجنة المستشارين والباحثين في داء "الزهايمر" مجموعة من النصائح والتمارين التي تساعد على مكافحة عوارض هذا المرض، تستند فيها إلى دراسات وثوابت علمية.

٤٥- من هذه النصائح تمرين الدماغ لتقويته، وهذا يعني، الدراسة في سن الشباب، ولاحقا تمرينات أخرى مثال لعبة الشطرنج، ومحاولة حل الألغاز، والإبقاء على النشاط الاجتماعي وعدم خفضه مع التقدم في العمر(٥٤).

محاذير: لا ضرر من تناوله ٠

٧٨- الفرفحينة: Portulaca Clerace



الاسم العلمي : *Portulaca oleracea*

اسماؤه:الرجلة وتعرف في سوريا باسم "بقلة وفي لبنان " فرفحينة ، واصلها من البربرية والسريانية وبالعبرية ارغيلم والافرنجية بركال سالي واليونانية انوق وفي بعض معاجم اللغه العربيه تسمى" الفرفح والفرفحة ،والفرفحين والفرفحى والفرفير، و"الرجلة في مصر وفي فلسطين والاردن فاسمهاالفرفحين ، والفرفحي ، والفرفير، الرجيلة .وتسمى في جنوب الجزائر البندراق والبرطلاق ٠

الرجله تسمى ايضا بالبقله الحمقاء وذلك لانها لا تنبت الا في مجرى الماء فيقلعها ويجرفها، وفي بعض دول الخليج تعرف بالبقلة المباركة ورشاد وحرفات وفارفا، وبربين ونحلة وفرخ والبقلة اللينة تعرف الرجلة او البقلة الحمقاء، وهي في البصرة في العراق تسمى البربين،

---

(٥٤) – دليل العلاج ص: ٧٤ ، وقاموس الغذاء ص:٤٨٠ ٠

وأسماؤها في الإنكليزية : Portulaca oleracea, verdolagas ، سمّيت من الفرنسية: پُورْپِيِي pourpier (أو pourpied)، من اللاتينية: پُولِّي پَاسْ pulli pes، أي رجل الدجاجة، من پُولِّي: الدجاجة وپُولِّي: الرِجْل، وتسمى في اليمن :البتلة المباركة، بَرابرَة ،درفاس ، ذنب الفرس، حمقة ، وسمّيت بالرِجْلَة والرُجَيْلَة من الرِّجْلة: أي مَسِيل الماء، لأنها تنبت في المَسِيلِ.

الفصيلة :Portulaceae ·

موطن النبات : الأصلي أوروبا وآسيا والهند وإيران وتزرع حالياً في استراليا والصين وامريكا ، كما تنبت عفويا في جميع المناطق دون استثناء، وتفضل مجاري الوديان حيث تغطي مساحات شاسعة في مواسم الامطار وتكثر في المزارع المهملة وعلى حواف القنوات وجوانب الطرقات.

وصف النبات: نبات حولي ينمو بسرعة في الربيع و الصيف ، اُستخدِمَ كمحصول طعام كثير العصارة لأكثر من ٢٠٠٠ سنة .النبات عبارة عن عشب حولي، منه ما هو منتصب ومنه ما هو منبسط. يصل ارتفاعه إلى حوالي ٣٠سم. ساقه وأفرعه ملساء ذات لون مخضر إلى محمر عصيرية رخوة. الأوراق بيضية مقلوبة مستديرة القمة. الأزهار صغيرة حتى (٥ ملم) صفراء اللون جالسة بدون أعناق تتفتح في الصباح ثم تنغلق غالباً قبل منتصف النهار، وفي الزهرة ورقتا كأس وخمس أوراق تويج صفراء وعدد كبير من الأسدية. عملية التلقيح بصورة عامة ذاتية، والأزهار تتفتح من شهر شباط وحتى شهر أيلول. يزحف هذا النبات بسوقه وأوراقه على الأرض التي تذكر بكف الرجل.

الجزء المستعمل: الأوراق والسيقان والأزهار والبذور ، ولاسيما الأجزاء الهوائية٠

المحتويات الكيمياوية : تحتوي الرجلة على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات وجلوكوزيدات قلبية وانثراكينونية، كما تحتوي على حامض الهيدروسيانيك وزيت ثابت.

كما ان الرجلة غنية جداً بالكالسيوم والحديد وفيتامين أ، ب، ج وحمض الاكساليك ونترات البوتاسيوم وكلوريدات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم والمغنيسيوم٠

والمحتوى الغني بالفيتامينات المهمة، خصوصا مضادات الأكسدة مثل فيتامين إي (E) وفيتامين إيه (A) وفيتامين سي (C) ومادة غلوتاثايون .(glutathione) والمحتوى الغني بالمركبات الكيميائية المفيدة للصحة، مثل ميلاتونين (melatonin) وكيو-١٠ (Co-enzyme Q-10)وغيرهما. والمحتوى الغني بالمعادن.

وتحتوي كمية ١٠٠ غرام من أوراق «الرجلة» الطازجة على نحو ١٦ كالوري (سعرة حرارية)، وفيها ٩٤ غراما من الماء، و٠،٠٨ غرام من الدهون، و٢،٧٧ غرام سكريات، وغرام واحد بروتينات. ومن المعادن تحتوي على: ٤٥ مليغراما من الصوديوم، و٦٥ مليغراما من الكالسيوم، ومليغرامين من الحديد، و٧٠ مليغراما من الماغنيسيوم، و٤٤ مليغراما من الفسفور، و٥٠٠ مليغرام من البوتاسيوم، وكميات جيدة من الزنك والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم والمعادن الأخرى. وكل هذا رغم تدني محتواها من الطاقة، لأن كل ١٠٠ غرام من أوراق «الرجلة» الطازجة تحتوي على سعرات حرارية أقل من التي توجد في خمس موزة بوزن ١٠٠ غرام،

الاستعمالات الطبية :

أ- الطب القديم :في الطب الصيني التقليدي، الرجلة أُعتِيدَ أن يزيل الحرارة والمواد السامة ، و ايقاف النزيف .

وقد وجد موردو العشب الصينيون الفوائد المتشابهة ، باستخدامه في علاج امراض التنفس، تاريخيا قد أُستخدِمَ كعلاج للروماتيزم .

لدى الرجلة بيتا كاروتين أكثر من السبانخ ، بالإضافة إلى المستويات العالية وهو يعد واحداً من اكثر من ثمانية نباتات منتشرة على سطح الكرة الارضيه . ينمو بكثره في الاراضي الخفيفه وفي الحدائق المرويه في فصل الصيف. الازهار صغيره حتى (٥ ملم) ، وفي الزهرة ورقتا كأس وخمس أوراق تويج صفراء وعدد كبير من الاسديه ، وتتم عملية التلقيح بصوره عامه ذاتيه ، والازهار تتفتح من شهر شباط وحتى شهر ايلول .

وهو يزحف بسيقانه واوراقه على الارض التي تذكر بكف الرجل .

عدت الفرفحينه ولفترة طويلة نباتاً طبياً ، واستعملت لمعالجة اوجاع الرأس والمثانة ولشفاء القروح ولطرد الديدان.

وفي الطب الصيني الهندي والقبرصي تستعمل ازهار واوراق الفرفحينة لمعالجة امراض كثيرة ومنها : التهابات الجلد ، الاكزيما ، الباسور والتهابات في المسالك البولية والرئتين ولتحضير الضمادات ضد الحروق .

وفي الماضي نثروا الفرفحينة حول الاسرة لمنع الارواح الشريرة .

وعرفت انها ذات قيمة في شفاء ضربة البرد والاصابات بمسحوق البارود .

لقد اعتبرت الرجلة منذ القدم أنها من افضل النباتات الطبية فقد : قال عنها ابن البيطار ان فيها قبضاً يسيراً وتبرد تبريداً شديداً لمن يجد لهيبا وتوقدا، متى وضعت على فم معدته، واذا اكلت او شربت فعلت ذلك، وهي تشفي الضرس بتلميسها، وبسبب قبضها فهي موافقة لمن به قرحة الامعاء وللنساء اللواتي يعرض لهن النزيف، ومن ينفث الدم وعصارتها اقوى في هذا الموضوع، وهي باردة مطفئة للعطش، تبرد البدن وترطبه وتنفع المحرورين في البلدان الحارة، ومن يجعلها في فراشه لم ير حلماً، وإذا شويت واكلت قطعت الاسهال، وتقطع العطش المتولد من الحرارة في المعدة والقلب والكلى، وتنفع من حرق النار مطبوخة ونيئة إذا تضمد بها(٥٥) .

اما داود الانطالي فيقول ان من فوائدها انها تمنع الصداع والاورام الحارة ٠٠٠٠والرمد والحكة والجرب ونفث الدم والقيء وحرقة البول والحصى والبواسير وحرارة الكبد والمعدة وآلام الضرس وخشونة الرئة، والاكثار منها يسقط الشهوتين ويظلم البصر ويصلحها الكرفس والنعناع وتفيد الكلى ويصلحها المستكي، ومتى شربت بالرواند قطعت الحمى، ولا يقوم مقام بذرها شيء في قطع العطش(٥٦) .

ويقول داستور من الهند ان الرجلة تحسن الصحة، وان وجودها ضروري وهام في الوجبات خاصة من يعانون من نقص فيتامين ج أي الذين يعانون من مرض الاسقربوط وامراض الكبد وعسر التبول وامراض المثانة والرئة. وفي علاج انحباس البول يشرب

---

(٥٥)- الجامع ١٠٣/٢ لا٠
(٥٦)- التذكرة ٢٠٢/١ ٠

المريض ملعقتين من مســـتحلب الاوراق مرتين في اليوم. كما انها تعالج تقيؤ الدم باعطاء المريض عصـــير الاوراق. كما تعالج الالتهابات الجلدية بعمل كمادات على المناطق المصـــابة بالاوراق. اما البذور فهي مرطبة، ومدرة للبول، ومخففة لآلام حبس التبول والتهاب الامعاء وغيرها من الآلام الناشئة من الدسنتاريا والاسهال المخاطي٠

اما ابن سينا فيقول انها تقلع التآليل اذا حكت بها، وورقها ينفع من وجع الضرس الناتج من اكل الحوامض، وبذورها اذا خلط بالخل يصبر على العطش، ويصطحبها المسافرون معهم في اسفارهم عند توقع فقد الماء. وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة، وهي قامعة للصفراء وتنفع من بثور الرأس غســـلاً ومن الرمد كحلا بمائها، وتمنع القيء، وتحبس نزف الدم من الحيض، وينفع ماؤها في البواســـير الدامية والحميات الحارة وإذا شـــربت أو اكلت قطعت الاسهال(٥٧) ٠

ب-وفي الطب الحديث:

١-تعد الرجلة ذات قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية ٠

٢-عصـــير اغصـــانها واوراقها علاج المثانة حيث ان عصـــيرها المدر للبول يخفف من علل المثانة مثل صعوبة التبول.

٣-كما ان الخصـــائص الهلامية للنبتة تجعلها دواء ملطفاً للمشـــكلات المعدية المعوية مثل الزحار والاسهال.

٤- يقول الباحثون من جامعة تكساس في سان أنطونيو: «تحتوي أوراق) الرجلة) على كمية من مـادة ميلاتونين تفوق بمـا بين ١٠ إلى ٢٠ ضـــعفـا تلـك الموجودة في كثير من الـــخضـــراوات والـــفـــواكـــه الشـــائـعـــة الـــتـــنـــاول.«
ومعلوم أن مادة ميلاتونين تعمل في الجســم ضــمن عدة أنظمة، أحد أهمها تنظيم الإيقاع اليومي لوتيرة النوم والاســتيقاظ، ولذا فإن ثمة أدوية علاجية لتســهيل النوم مكونة من هذه المادة الطبيعية، خصوصا لحالات الأرق الناجمة عن الإجهاد البدني والنفسي واختلال تعرض الجسم لضوء النهار وظلمة الليل، مثل ما يحصل بُعيد السفر بالطائرة لمسافات طويلة، أو ما يعرف بـ«جت لاغ». والثاني عملها كمادة مضادة للأكسدة، ذات قدرات على النفاذ إلى داخل الخلايا وإلى الجهاز العصبي المركزي .وتشير الدراسات التي تمت على حيوانات المختبرات إلى أن هذه المادة تقلل من التلف الذي يطال نواة الخلايا بفعل عوامل كيميائية وفيزيائية وبيئية عدة، التي إذا ما حصلت أدت إلى نشوء الحالات السرطانية أو تسارع وتيرة عمليات الشيخوخة، وأن الحيوانات التي استهلكت الميلاتونين كانت أطول عمرا بنســـبة ٢٠%، مقارنة بالتي لم تتناولها. وثالثها تنشـــيط مســـتوى مناعة الجسم.والحاجة إلى تسهيل إنتاج الجسم للميلاتونين بطريقة طبيعية، وأيضا إلى تناول هذه المادة من المصادر الطبيعية بكميات معتدلة، تفرضـها تلك النتائج السلبية لتأثير تناول حبوب الميلاتونين الدوائية على كل من إخصـــاب المرأة ونشـــوء حصـــاة المرارة والاضطرابات النفسية وغيرها.

٥-كما تحتوي أوراق «الرجلة» على مادتي دوبامين (Dopamine) ودوبا(dopa) ، المســاهمتين في اســترخاء العضــلات. وهو ما أكدته دراســة الدكتور أوكويســابا في عام

---

(٥٧)- القانون ٣٧٥/١ ٠

١٩٨٦، التي بحثت في تأثير المواد المستخلصة من أوراق «الرجلة» على العضلات. كما أشـارت قبلها دراسـة الدكتور هيغناير في عام ١٩٦٩ إلى احتواء هذه الأوراق على مادة نورأدرينـالين (Noradrenaline) المنشـطـة لعمل الغدة فوق الكلويـة، ومـادة دوبـا المخففة من أعراض مرض باركسون العصبي العضلي([٥٨]).

محاذير:لا ضرر من تناوله.

٧٩- فستق : Pistachio



(٥٨) ـ تكنلوجيا الزراعة ص: ١٨٢ .

الاسم العلمي: ***Anacardiaceae***
أسماؤه:فستق حلبي ،
الفصيلة :البطمية ٠
موطن النبات: عبر قرونٍ طويلة اشتهرت منطقة حلب في سوريا بزراعة الفستق والذي انتشر منها إلى كافة البلدان وعرف عالميا ب الفستق الحلبي أو الشجرة الذهبية، يسمى في إيران (pistah- پسته) أما في المغرب العربي فيعرف باسم (pistach - البيستاش).٠
وموطن شجرة الفستق الحلبي هو منطقة عين التينة في سوريا وقد عرفت شجرة الفستق الحلبي منذ العصور القديمة ويعود أصلها إلى شجرة البطم التي تتواجد في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. وتشير كثير من المراجع إلى أن هذا الجنس عرف في سورية منذ ٣٥٠٠ سنة قبل الميلاد في سورية بالتحديد في هذه المنطقة، واسم الفستق الحلبي نسبة إلى حلب كمنطقة شهيرة بزراعة هذه الشجرة منذ القديم لذلك فإذا ما ذكرت مدينة حلب فإنه يترافق معها الفستق الحلبي.
تعد بلدة مورك مركز زراعة الفستق، أصبحت أكبر منتج للفستق الحلبي في سورية. والبلدة تقع جنوب معرة النعمان وشمال مدينة حماة بنحو ثلاثين كيلو متراً، ويبلغ عدد سكانها ١٧٠٠٠ نسمة وتبلغ مساحة أراضيها نحو ٦٨ ألف دونم مغروسة كاملة بأشجار الفستق الحلبي لذلك هي تعد القرية الأولى من قرى دول العالم التي تختص بزراعة كامل المساحة بنوع زراعي واحد هو شجرة الفستق الحلبي، ويبلغ عدد أشجار الفستق الحلبي في قرية مورك نحو ٨٠٠ ألف شجرة منها نحو ٧٥٠ ألف شجرة مثمرة ومنتجة، ويقدر إنتاج القرية لعام ٢٠٠٦ م أكثر من ٤٠ ألف طن وهو في تزايد مستمر.
ويدخل الفستق الحلبي في صناعة الحلويات الشرقية السورية الشهيرة، ويأكل كمكسرات متعددة النكهات أو طازجاً في موسمه السنوي، وتكثر في سوريا في مدينة حلب وفي إيران وتركيا.
وصف النبات: وشجرة الفستق من نباتات المناطق الباردة الشجرة نفضية معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي أربعة أمتار. النوع ثنائي المسكن، أي أن أشجاره تكون ذات جنس واحد، إما مذكرة أو مؤنثة، ولذا يتطلب الإثمار وجود الجنسين في نفس الحقل على
مسافات متقاربة لحدوث التأبير. أنواع الفستق الحلبي:

١. العاشوري أو /الحلبي الأحمر/ ويشكل حوالي ٨٥ بالمئة من الحقول المزروعة في سوريا بذوره لها قدرة على الإنبات السريع.
٢. العليمي ويشكل حوالي /٨/ بالمئة من الحقول في سورية وتسميته عربية.
٣. اللازوردي منشأه منطقة حلب ويشكل /٧ / بالمئة من الحقول المزروعة في سورية.
٤. الباتوري.

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة ولبها وقشرها ٠٠
المحتويات الكيمياوية: يحتوي كل ١٠٠غ من الفستق الحلبي النيّ، بحسب وزارة الزراعة الأميركية على المعلومات الغذائية التالية:السعرات الحرارية: ٥٦٢ والدهون: ٤٥,٣٩ والكاربوهيدرات: ٢٧,٥١ والألياف: ١٠,٣ والسكر: ٧,٦٦ والبروتينات: ٢٠,٧
الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : يعود تاريخ زراعة الفســتق الحلبي إلى ٣٥٠٠ ســنة ق.م. بدأت زراعة الفستق الحلبي منذ قرون عديدة في عين التينة، ويدل على ذلك وجود أشجار مسنّة في قرية عين التينة في منطقة القلمون بمحافظة ريف دمشــق تقدر أعمارها بحوالي ١٨٠٠ ســنة ولا زالت تحمل ثماراً حتى أن إحداها ذات جذع يبلغ محيطه حوالي ١١ متراً.[١] في مناطق غرب آسيا وبلاد الشام أما في منطقة البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. ومنها انتشرت إلى أوروبا.

كما أن شجرة الفستق الحلبي شجرة معروفة منذ عهد الأشوريين ويعود أصلها إلى شجرة البطم التي تتواجد في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط ، إلا أن الموطن الأصلي للفستق الحلبي هو سورية (عين التينة) وتشير كثير من المراجع إلى أن هذا الجنس (Pistachio - Pistacia vera L.) عرف منذ ٣٥٠٠ ســنة قبل الميلاد في منطقة غرب آسيا وبلاد الشام ، واسم الفستق الحلبي نسبة إلى حلب كمنطقة تقليدية بزراعة هذه الشجرة منذ القديم لذلك فإذا ما ذكرت مدينة حلب فإنه يترافق معها الفستق الحلبي.

وإذا كانت حلب لا تذكر دون الفســتق الحلبي فالأكيد أن الفســتق لا يُذكر دون مورك هذه البلدة الصغيرة التي اشتهرت بزراعته حتى أصبحت أكبر منتج للفستق الحلبي في سورية (تقع شمال مدينة حماه حوالي ٣٠ كم).

ب-وفي الطب الحديث:

١. يقوى الذاكرة ويفيد مرضى القلب أما الزيت المستخرج منه له فوائد طبية متعددة.
٢. الفســتق غني بالزيوت الدهنية و منها زيوت دهنية غير مشبعة ، وهي اســاسـية في تغذية الدماغ الذي يعد تركيبه الأســاســي من الدهن ، و كذلك الفوســفور الداخل في تركيب الفستق ، ينشط الدماغ ووظائفه من حفظ و تركيز ، و ذاكرة و فهم ، و أداء العمليات الحســابية ، و يمنع النســيان ، و ينشــط الدورة الدموية في الدماغ فيمنع امراض الجلطات و الفالج والنشاف ، و الرعاش الباركنسوني٠
٣. الفستق يولد الطاقة للجسم
٤. ينشــط الدورة الدموية في الكلى ، يفتت الحصــى و الرمل ، يزيد في حجم الكلى و يساعدها على وظائفها .
٥. يشد اللثة و الاسنان .
٦. قشــره مانع للقيء عن طريق تقوية أعصــاب عضــلة فم المعدة (الصــمام الفؤادي) ويمنع الحموضة و الاسيد من الصعود إلى الأعلى ، هذا الصعود الذي يسبب التصاقاً وأمراضا في البلعوم ٠
٧. الفستق يزيد في إدرار الحليب من الضرع، ويغني الحليب بالدسم والمعادن ، فيكون مغذياً و كثير الفوائد ٠
٨. يعالج الامراض التناسلية ، و ينشط الطاقة٠
٩. الفستق يعالج امراض الصدر و خصوصاً السعال المزمن٠
١٠. نافع للمرضى المصابين بالسكري ، يخفض مستوى السكر في الدم (٥٩).

محاذير: الفستق يسبب العطش ٠

---

(٥٩)- تكنلوجيا الزراعة ص: ١٦٦-١٦٧ ، وقاموس الغذاء ص : ٤٨٤ ٠

٨٠- الفلفل(الحار)- الشطة- :   CAYENNE



الاسم العلمي : *Schinus molle capsicum*

أســـماؤه : فليفلة، فلفل رفيع الأوراق، شـــطة ، فلفل أحمر، وأطلق عليه الإغريق إســـم capsicum وهو الاسم العلمي الحالي له ومعناه to bite.... أي ليلسع او يعض ، ويسمونه في البصرة فلفل دراز٠

موطن النبات : الفلفل الاحمر الحار الذي يزرع في (زنزبار بتنزانيا وفي ولاية لويزيانا الامريكية .

الفصيلة: الباذنجانية ٠

موطن النبات: زنزبار بتنزانيا وفي ولاية لويزيانا الامريكية .

وصف النبات: هذا النبات الحريق الــلاسع اللسان والنوع البارد منه من أطيب وألطف مايكون للجسم من الداخل .. والذي يعتبر من أفضل منشطات ومكسبات الحيوية بصفة عامة ،شجيرة لايتراوح ارتفاعها نصــف متر أوراقها بيضــوية طويلة صــيقة ، وأزهارها بيضـــاء والتةيج بداخلها أصفر تحمل قرونا أو دوائر خضراء ثم تحمر ٠

الجزء المستعمل:الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية : أنه يتضمن كميات كبيرة من فيتامين "أ"و فيتامين سي والأملاح المعدنيـة، و يحتوي على كميـة كبيرة من الأملاح المعدنيـة كـالكبريـت والحـديـد والكالسيوم والمغنزيوم إضافة إلى الفوسفور

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : الاســـيويون هم أول من عرف زراعة هذا النبات وأدرك بعض فوائده كمســاعده للهضـم..ولم يعرفه الأوروبيون إلا بعد قيام كولومبس برحلاته الشـهيرة الى العالم الجديد ، ويعد أجود أنواع هذا الفلفل الاحمر الحار هو الذي يزرع في (زنزبار بتنزانيا وفي ولاية لويزيانا الامريكية .

والفلفل نوعان معروفان لدينا كما نعلم النوع الذي يأخذ الشـــكل الدائري نوعا ما وهو الذي يكون غير لاســـع المذاق والنوع الحريق والفلفل البارد قد يكون أبطاء في الهضـــم من الفلفل الحار وبالتأكيد فقد تم عمل دراسـة تم التوصل فيها الى الفوائد للفلفل وهي الفلفل يحتوي على فوائد جمة تنعكس بشكل أساسي على جهازي الدورة الدموية والهضم. إذا أنه ينظم ضغط الدم ويقوي نبضـــات القلب، ويخفض الكوليســـترول وينظف جهاز الدورة الدموية وتعالج القرحة، ويوقف النزف، ويســـرع من شــفاء الجروح، وترميم الأنسـجة التالفة، وتخفف من الاحتقان، وتســـاعد على الهضـــم، كما أنه يخفف من آلام التهاب المفاصـــل والروماتيزم ويمنع انتشـــار الأوبئة.

ويعمل الفلفل على تنشــيط جميع أجهزة الجســم وخلاياه، كما أنه تســتخدم في كافة أنحاء العالم كمنشط وقابض ومضاد للتشنج، ومنعش للدورة الدموية ومضاد للكآبة، فضلا عن أنها مضادة للبكتيريا وإذا استخدم على شكل توابل، فإنها يساعد على الهضم ويخفف من الإرباكات المعوية عن طريق تنشيط المعدة كي تنتج مزيدا من الإفرازات المخاطية.

ففي الصـين يسـتخدم الفلفل الحار كفاتح للشـهية ولتعزيز إفرازات اللعاب التي يسـاعد على الهضم.

ومن اوائـل الكتـابـات التي ذكرت فوائـد الفلفـل في التـاريخ الطبي حيث ذكر ان الطبيـب ((صموئيل ثومبسن)) قد ا ستخدم الفلفل بنجاح في علاج بعض مرضاه .. وكان ذلك في أوائل

القرن الثامن عشــر كما جاء في كتاب الطب الطبيعي ملخص لفوائد الفلفل الصــحية ذكره احد الاطباء بقوله ان الفلفل تزيد من قوة سائر الاعضاء وتساعد على الهضم ، كما انها تنشط كل الاعضـــاء المفرزة (الغدد) وفى حالة الحاجة الى منشــط ، فليس هناك أفضــل من الفلفل فهى منشط امن تماماً ،يجب ان يكون دائما محل الاختيار الاول٠

ب-الفلفل في الطب الحديث :

١- وأما في جهاز الدورة الدموية فإنها الفللفل يســاعد الشــرايين والأوردة والأوعية الشعرية على استعادة مرونتها عن طريق تغذية الخلايا تخفيض الكوليسترول٠

فقد جرت الملاحظة قدرة الفلفل على تخفيض الكوليســترول للمرة الأولى أثناء تجربة روتينية في معهد أبحاث تقنيات الغذاء المركزي، في ميســوري، عندما أضـــاف العلماء الفلفل إلى أغذية تحوي كمية كبيرة من الكولســترول جرى إطعامها للحيوانات، ولاحظ العلماء أن الكوليسترول لم يرتفع كما كان متوقعاً، بل على العكس عمل الجسم على طرحه أو قامت الفلفل بمنع الجســم من امتصــاص الكوليســترول وأظهرت دراســات أخرى أن الأغذيـة لعبت دورا مكملا في قدرة الفلفل على مســاعدة الجســم في التخلص من الكوليســترول الزائد. وفي الواقع فإن الفلفل لم تكن قادرة على التأثير على امتصـــاص الجسم للكوليسترول عندما احتوى الغذاء على كمية بسيطة من البروتين. وأما عندما كانت كمية البروتين الموجود في الغذاء كافية فقد تمكنت الفلفل من منع الجســم من امتصــاص الكوليسترول بشكل كبير. وبالإضافة إلى منع تشكيل الكوليسترول، فإن الفلفل تعمل على تمييع (ســيولة) الدم ومنع حدوث الجلطات، كما أنها تنشــط الجهاز الذي يحل الألياف، بالتالي فإنها تعمل على منع تشكل الجلطات وتحلل المتشكل منها، وذلك طبقا للدراسة التي أجريت في مستشفى سيربداج في تايلند.

٢- ويشــير العلماء إلى أن نشــاط الجهاز الذي يحلل الألياف يســتمر لمدة ٣٠ دقيقة بعد تناول الفلفل، ويســاعد تناول كمية من الفلفل يومياً على بقاء تحليل الألياف فعلا لمدة أطول، ولذلك فإن سكان تيوجويانا وأفريقيا وكوريا والهند لا يعانون من أمراض تجلط الدم بعكس سكان القوقاز الذين لا يتناولون الفلفل في وجباتهم اليومية.

٣- ويساعد الفلفل على تنشيط حركة الدم أكثر من أي نبات آخر.. ولذلك فقد وصفت بأنها أحد أفضـــل النباتات الملائمة للأزمات، وكونه يرفع من كفاءة عمل جهاز الدورة الدموية فإن الفلفل الأحمر يعزز طاقة الجسم ويخفف من آثار الإجهاد الذي يتعرض له الإنسان، وكشفت التجارب التي أجريت في جامعة دوسلدروف عن أن الفلفل تزيد من قدرة المريض على التركيز، وتبين أن آثاره المضادة للإرهاق والمنشطة للجسم تحدث بشكل مؤقت وبدون أية أضرار.

٤- قيمتها الغذائية يحتوي الفلفل على العديد من المواد الغذائية الضـرورية لصـحة جهاز الدورة الدموية بما في ذلك فيتامين ســي والأملاح المعدنية كما أنه يتضـــمن كميات كبيرة من فيتامين ـ أ- الذي يســاعد على الشــفاء من القرحة المعدية، وكلما اشــتد احمرار الفلفل زادت كمية فيتامين "أ" فيها وأحد أنواع الفلفل ويدعى بابريكا يتميز بأنه يحمل أكبر كمية من فيتامين سي بين جميع الأنواع الأخرى وبما أن الفلفل يحتوي على كمية كبيرة من الأملاح المعدنية كالكبريت والحديد والكالسيوم والمغنزيوم إضافة إلى الفوسـفور فإنه يعتبر علاجاً ناجعاً ضـد مرض السكر والنفخة والتهاب المفاصل

والبنكرياس، ومن الميزات الفريدة لها قدرتها على العمل كمنشط إذا أنها تعزز التأثيرات المفيدة للأعشاب الأخرى عن طريق ضمان التوزيع السريع والكامل للعناصر الفعالة في الأعشاب للمراكز الرئيسة في الجسم، كالأجهزة المسؤولة عن عمليات الاستقلاب، ونقل المعلومات، والتنفس الخلوي والنشاط الهرموني النووي.

٥- أن كمية قليلة من الفلفل يمكن أن يزيد من فعالية معظم الأعشاب الأخرى، فقد تم استخدامه في معظم الخلطات العشبية لزيادة فعاليتها، فعند إضافته للثوم، مثلاُ، فإنه تزيد من فعاليته كمضاد حيوي، كما أنه تقوي من تأثيره ليصبح شبيها بالبنسلين ومن المعروف أن الثوم والفلفل معا يعملان على تخفيض ضغط الدم بسرعة وبشكل آمن. ويستخدم الفلفل لتخفيف الآلام ولعلاج المشكلات التنفسية وأمراض النساء وعلاج أمراض القلب إضافة إلى علاج الغدة الدرقية. وعند إضافة القليل من الخل إلى الفلفل فإنه تصبح مفيدة لتنظيف قصبات الإنسان .

٦- كما يوصف الفلفل في حالات السخونة الخفيفة ، وفي الامراض المنهكة٠

٧- ..والفلفل لاتؤدي الى أي نوع من التسمم ولا الى أي تفاعلات ضارة.

٨- كما انه يفيد للغاية في حالات الاسهال او الدوسنتاريا المصحوبة بخروج دم او مخاط مع البراز ورائحة كريهة للفم .

٩- وجد ان الفلفل الاحمر الحار ينشط خروج اللعاب والعصارات المعدية الهاضمة. ومن المعروف ان اللعاب يحتوي على انزيمات تساعد في هضم الكربوهيدرات ، بينما تحتوي الافرازات المعدية على حامض وانزيمات اخرى تقوم بهضم مختلف عناصرالطعام .

١٠- وفي احدى الدراسات التي نشرت نتائجها في صحيفة الجمعية الطبية الامريكية قام الباحثون بواسطة كاميرات فيديو خاصة بتصوير بطانة المعدة بعد تناول وجبة طعام غير حريفة ، وبعد تناول وجبة الطعام غنية بالشطة ، فاتضح أن استجابة المعدة للنوعين من المأكولات لم تختلف وصرح الباحثون بأن تناول الافراد الاصحاء لوجبات طعام حريفة مثل مخلوط بالفلفل لايؤدي الى أية أضرار ببطانة المعدة أو أمعاء وبناء على ذلك ، فإن إضافة الشطة للطعام أو أكل الفلفل الاحمر الحار لاضرر منه على سلامة المعدة أو الامعاء ، على عكس مايعتقد البعض ، ولكن يجب ملاحظة أن الفلفل تكون مؤثرة أو منشطة حتي لو أخذت بكمية قليلة أى أنه لا داعى للإفراط في تناولها .

١١- وجد أن الفلفل لها مفعول مضاد للبكتيريا مما يجعلهما تساعد على الشفاء من الاسهال الناتج عن عدوى الأمعاء كأغلب حالات الإسهال الصيفى (لا تعطى الشطة للأطفال ممن هم أقل من سنتين ، وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً فتعطى بكمية بسيطة تزيد تدريجياً عند الضرورة) ٠

١٢- كان من الشائع في العصور القديمة تسكين الألم (كألم المفاصل) بدعك الجلد فوق موضع الألم بالفلفل ،وهذا مانسميه طبياً بالدواء المُلهب (counterirritant) ، بمعنى أن فكرة هذا العلاج تعتمد على إحداث ألم سطحى خفيف يُلهى المريض عما يحس به من ألم شديد عميق ...وهذه هى نفس فكرة المراهم المسكنة للآلام الروماتيزمية لكن الدراسات الحديثة أثبتت أن للفلفل مفعولاً حقيقياً مخففاً للآلام

وخاصة لبعض انواع الآلام المزمنة .. وهذا يرجع الى وجود مادة كيميائية تم استخلاصها من ثمار الفلفل الاحمر وهى مادة : كابسيسين (capsaicin)، فقد اتضح أن هذه المادة كيميائية بالأعصاب الطرفية .. والتى تقوم بلإرسال الإشارات للإحساس بالألم الى المخ. وبناء على ذلك ، ينصح الذين يشكون من الآلام المزمنة ، كآلام المفاصل، بدعك الجلد بكمية من الفلفل لتسكين الألم . وهذا مع العلم بوجود مراهم جاهزة للاستعمال تعتمد فى مفعولها المسكن للألم على هذه المادة الموجودة بالفلفل ، وهده مثل كريم زوستريكس (zostrix) ، وكريم اكسين (axsain) وهى متوافرة بصيدليات الدول الغربية .

١٣- مرض القوباء مرض فيروسي يصيب الأعصاب السطحية الممتدة بمنطقة الصدر ، وتظهر الإصابة فى صورة حويصلات بها قاعدة حمراء ، ويصاحبها حرقان وألم شديد وهذا المرض يزول تلقائياً بعد مضى حوالى ثلاثة أسابيع منذ بدء الاصابة.. ولكنه فى بعض الحالات ، خاصة ضعاف البدن ، ولأسباب غير واضحة تماماً ، يستمر الألم بعد زوال الإصابة أى يأخذ شكلاً مزمناً.. وهذه الحالة هى مايطلق عليها الاطباء تسمية(post-herpetic neuralgia) .... وقد وجد أن مرهم (zostrix) والذى سبقت الإشارة إليه والذى يعتمد مفعوله على مادة الشطة بعد أفضل علاج لهذا الألم المزمن .

١٤- من أبرز مضاعفات مرض السكر واكثرها شيوعا مايسمى (burning foot syndrome) أو ما يمكن أن نصفه باسم : حرقان القدم.. حيث يشكو مريض السكر من ألم بالقدم يتركز حول العركوب (الرسغ) ويظهر في صور مختلفة مثل : حرقان أو وخز او شكشكة... ويصفه المريض أحياناً بقوله : كأنى أمشي على حصى . وتعتبر هذه الشكوى الناتجة عن إلتهاب الأعصاب الطرفية من المتاعب التى لايجدى معها عادة العلاج بالعقاقير التقليدية .

١٥- وقد وجد من خلال الدراسات أن مادة كابسيسين - المادة الفعالة فى الفلفل لها القدرة كذلك على تخفيف هذا الألم أو الحرقان فى عدد كبير من مرضى السكر بعد استمرار العلاج لنحو أربعة أسابيع ولاستخدام الفلفل فى علاج هذه الحالة ، إماأن يلجأ المريض هنا لدهان القدم المؤلمة بأحد المرهمين السابقين ... ويعتبر مرهم (axsain) هو أفضلها لعلاج هذه الحالة... وإما يعتمد مباشرة على الشطة.. ولذلك على النحو التالى : يضاف ١/٤ - ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الى فنجان زيت نباتي دافء (مثل زيت الكافور أو زيت الزيتون) ويدلك الموضع المؤلم بهذا الخليط كما يصلح هذا العلاج لاستعمال الفلفل كمسكن للآلام المزمنة بصفة عامة مثل آلام المفاصل الروماتيزمية، بشرط أن لايكون جرح في القدم أو مكان الألم ٠

١٦- وقد ثبت كذلك أن مادة الكابسيسين لها مفعول مقاوم للصداع والذى يتميز بحدوث نوبات من الألم الشديد بأحد جانبى الرأس فمن خلال احدى الدراسات قام المرضى بدهان أحد مستحضرات هذه المادة داخل تجويف فتحتى الأنف وعلى الأنف من الخارج ، وبعد مرور خمسة أيام من الانتظام على هذا العلاج ، استجاب أغلبهم للعلاج وزال عنهم الصداع. ومن الأعراض الجانبية لهذا العلاج حدوث رشح وحرقان مؤقت بالانف يزول خلال فترة قصيرة .

١٧- والفلفل ينشط الدورة الدموية وهاضمة وخارجيا تستعمل كدهان لوجود مادة capsaicin في زيتها التي تفيد في الروماتيزم والتهاب المفاصل لتخفيف الآلام لأنها تمنع تأثير المادة 'P substance' التي تنقل الألم من الجلد للحبل الشوكي . بها فيتامينات ج و ب مركب ، وحديد وفوسفور. واللون الحمر يدل علي نسبو عالية من فيتامين A . والفلفل تمنع تجلط الدم، لكنها تزيد من تفاقم قرحة المعدة لوإستعملت علي مدي طويل والفلفل تذيب الجلطة الدموية .

١٨- هاضم ومنشط للعصارة المعدية وله تاثير علي دهون الدم ومنشط للأوعية الدموية .

١٩- طارد للأرياح٠

٢٠- ومعرق ٠

٢١- فيد في الربو والبرد وإلتهاب الشعب الرئوية٠

٢٢- منشط وضد الأورام ٥٠

٢٣- جدد لخلايا جهاز المناعة في الدم والطحال والأنسجة الليمفاوية ومنشط لإفراز مركبات(immunoglobulins) التي تحسن جهاز المناعة.

٢٤- غني بفيتأمين ج ومضادات الأكسدة المقاومة للبرد ٠

٢٥- ويبدو أن الفلفل الحار يقوم بتخدير بعض الخلايا العصبية فتتوقف عن نقل إشارات الألم إلى الدماغ فينقطع عن المريض الإحساس بالألم.

٢٦- وإلى ذلك فإن الفلفل الحار يحسن انتاج الهرمونات المضادة للألم في الجسم فيعتبر حقاً من المهدئات.

٢٧- أن الفلفل الحار يحسن المزاج.

٢٨- والفلفل الحار كما الثوم ينظف المجاري التنفسية ويطرد البلغم منه.

٢٩- ولأنه غني بالفيتامين C فإنه يساعد على تحسين عملية التنفس٠

٣٠- غني بالفيتامين A لذلك فهو من العناصر المضادة للأكسدة والمحاربة للكولسترول الضار في الدم والمنظفة للأوعية الدموية من هذه الآفة.

٣١- للروماتيزم : المكونات : ـ ٢ ملعقة غيرة من الفلفل٠ ـ ١/٢ ١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام٠- فنجان ماء مغلى٠ ـ فنجان من خل التفاح (أو الخل الابيض) ٠الطريقة والاستعمال : يطحن الفلفل مع الملح لعمل عجينة .. ثم توضع العجينة في إناء أو زجاجة للحفظ ويصب عليها الماء المغلى (او منقوع بابونج مركز) ثم يترك الإناء للحصول على منقوع بارد ... وبعد ذلك يضاف الخل الى الإناء يؤخذ من هذا المستحضر من ملعقة صغيرة الى ملعقة كبيرة كل نصف ساعة خلال نزلات البرد . وفى حالة تحمل المذاق اللاذع للمستحضر يمكن تخفيفه بمزيد من الماء دهان لتدليك الجسم .

٣٢- وللانتعاش والحيوية : يساعد تدليك الجلد بالفلفل على زيادة ورود الدم وتنشيط الدورة الدموية السطحية مما يشعر المدلك بالنشاط ويكسب الجلد نضارة وحيوية .ويستخدم في تحضير هذا الدهان المكونات التالية : ـ كمية مناسة من الشطة .- خل تفاح (او خل ابيض أو كحول نقى)...- ماء ورد (أو ماء مقطر).. للتخفيف . ويكون من الافضل استخدام هذا الدهان دافئاً ولذلك يفضل تدفئة الخل المستخدم٠

٣٣- لتسكين ألم الأسنان : ينصح بوضع كمية قليلة من الفلفل بمكان الضرس المؤلم.

٣٤- للذين يشكون من برودة القدم :خلال فترات الشتاء الباردة يمكن التغلب على مشكلة برودة القدمين بوضع كمية من الشطة داخل الحذاء (أو الجورب) .

٣٥- لعلاج التهاب الحلق أو اللوزتين : يستخدم الفلفل كشراب (بالطريقة السابقة) أو تستخدم فى عمل غرغرة للفم ولتحضير الغرغرة ، يضاف حوالى ٨/١ ملعقة صغيرة من الشطة لحوالى ٢/١ لتر ماء مغلى وللتغلب على طعم الفلفل اللاذع اذا ما أخذت في صورة شراب ، يمكن تناولها بطريقة اخرى وذلك بوضع كمية قليلة من الشطة داخل قطعة جبن وتؤخذ كأنها حبوب .

٣٦- مكافحة السرطان وتؤخر الشيخوخة:الفلفل الأحمر.. ليس الجزر وحده هو مصدر مادة البيتاكاوتين كما هو معروف فالفلفل الأحمر مصدر ممتاز لهذه المادة التي تكافح السرطان وتؤخر الشيخوخة وتحسن وظائف الرئتين وتقلل احتمالات الاصابة بالسكر ومضاعفاته كمرض الكتراكت وتحتوي علي فيتامين سي.

٣٧- مخفف من الألم والحكة: يحتوي الفليفلة الحريفة على مادة صمغية لاذعة تشبه مادة تعرف باسم كابساسين. هذه المادة الكيميائية تخفف من الألم والحكة التي تؤثر على الأعصاب الحسية. تؤدي الكابساسين إلى إراحة الأعصاب الحسية عن طريق تخفيف الإشارات العصبية ولكن هذا التأثير يكون بصورة مؤقتة.

٣٨- الفليفلة الحريفة (الفليفلة frutescens أو الفليفلة الحولية) ويستخدم الفليفلة الحريفة في تنشيط الدورة الدموية والصحة العامة(٦٠) ٠

محاذير: لأصحاب المِعّد الضعيقة ينبغي أجتناب الفلفل لأنه تؤدي كثرته إلى حرقة المعدة ثم التهابها ثم التعرض للقرحة ٠

(٦٠)- قاموس الغذاء ص: ٤٩٢ ٠ ٠

٨١- الفلفل الأسود: Black pepper



الفلفل الأسود والأبيض :

الفلفل الأسود :

الاسم العلمي : ***piper nigrum***

اسماؤه:يسمونه في البصرة فلفل حدي ، وفلفل أسود ٠

الفصيلة: الفلفلية (pipehacead).

موطن النبات: الموطن الأصلي للنبات: الفلفل الأسود والمعروف أيضاً بالفلفل العطر جنوب غربي الهند والملاوي وأندونيسيا والهند الصينية ومدغشقر واندونيسيا ، ويزرع حالياً في

المناطق الحارة والمعتدلة في أي مكان من العالم. وتجنى الثمار عندما يصل عمر النبات ثلاث سنوات في الأقل حيث تجنى ثمار الفلفل قبل نضجها بقليل ويخلل هذا النوع وتقطف الثمار التي أحمر لونها وهي ناضجة وتجفف وإذا أريد الفلفل الأبيض فتقشر القشرة الخارجية للفلفل الأحمر الناضج حيث تنقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

وصف النبات:نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى ٥أمتار له أوراق بيضوية كبيرة وسنابل أو عناقيد من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار المدورة الصغيرة التي يتغير لونها بتغير نموها حيث يتغير من الأخضر إلى الأحمر عند النضج وتسود إذا تركت بدون قطف. والنبات دائم الخضرة٠

أصناف الفلفل:

١- الفلفل الطويل وقد عرفه الرومان أكثر من معرفتهم للفلفل الأسود، وكان ذا أهمية في العصور الوسطى. وثماره الدقيقة متحدة في مخاريط اسطوانية سنبلية الشكل. تجمع الثمار قبل النضج وتجفف في الشمس أو بالنار وهو يحتوي على نفس المركبات الكيميائية في الفلفل الأسود. ولكنه أكثر عطرية وحلاوة منه كما يوجد الفلفل الأبيض [٦١]٠



٢- الفلفل الأسود : نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى ٥أمتار له أوراق بيضوية كبيرة وسنابل أو عناقيد من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار المدورة الصغيرة التي يتغير لونها بتغير نموها حيث يتغير من الأخضر إلى الأحمر عند النضج وتسود إذا تركت بدون قطف .



٣-الفلفل الابيض ليس الا الفلفل الاسود لكنه مقشور ويستحصل عليه من نبات الفلفل الذي

---

(٦١)- جريدة الرياض الاثنين ١٧ شوال ١٤٢٥العدد ١٣٣١٠ السنة ٤٠ ٠

يسمى بالفرعونية بب والتي اشتقت منها الكلمة الافرنجية piper ونبات الفلفل الأبيض شجيرة صغيرة الحجم له ساق اسطوانية الشكل ملساء يكون لونها ارجوانيا عند النمو ثم تتحول الى اللون الاخضر الداكن، اوراق النبات عريضة قلبية الشكل ذات تعريق يبدأ من قاعدة الأوراق وهي متميزة جدا، الازهار توجد على هيئة عناقيد والثمار كروية الشكل ملساء رقيقة اللب تكون خضراء في البداية ثم تتحول الى صفراء ثم حمراء واذا تركت تصبح سوداء وتجمع الثمار قبل نضجها ثم تجفف وتظهر مجعدة الشكل عندالجفاف.



يحضـــر الفلفل الابيض من الثمرة اللبية القريبة من النضـــج من الفلفل الاســـود بحيث تخمر الثمار او تنقع في الماء فينتزع بذلك لب الثمرة الخارجي ويصبح لونه اصفر الى ابيض شـاحب اللون والسـطح الخارجي املس، ورغم قلة حرارته عن الفلفل الاسـود الا انه يفضـل عليه في التجارة العالمية.

وقد قال ابن البيطار في الفلفل "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصـــود في الطب."

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية والزيت العطري.

المحتويات الكيميائية لثمار الفلفل الأسـود: تحتوي ثمار الفلفل الأسـود على زيت عطري طيار من أهم مكوناته الكافيين والبيتا البيزابولين وبيتا الكاريوفللين وكثير من التربينات الثلاثية وتربينات أحادية نصفية ومن أهمها سـابنين وليمونين. كما يحتوي على بيتا والفابانيين ودلتا كارين. كما تحتوي الثمار على فلويدات ومن أهم مركباتها الببرين وببرلين وببرولين وأ، ب كمبارين بالإضافة إلى ٤٥% متعدادات السكاكر وزيوت دهنية.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم عن الفلفل الأسود: لقد عد الفلفل الأسود سلعة تجارية على مر آلاف السنين، ومن المعروف ان اتيلا الهوني طلب ١٣٦٠ كيلو جراماً من الفلفل كهدية أثناء حصـــار روما سنة ٤٠٨ ميلادية وللفلفل الأسود أيضاً قصة مشهورة معروفة في التاريخ الأوروبي فقد كان أغلى ما يقتنيه المقتني حيث كان يحمل من الشـــرق البعيد إلى غرب أوروبا، على الجمال عبر الصحراء وعلى البغال وفي البحار ويعلو ثمنه فلا يستطيع شراؤه إلاّ ذوو الثراء الكبير، حتى قالوا ان الرطل منه كان يعد هدية ذات قيمة كبيرة تهدى إلى الملوك. وقيل ان الفلفل كان يباع بوزنه ذهباً وكان بعض الحكام في زمن النهضـــة الأوروبية قد ارتأى جعل الفلفل الأســـود مثل النقود التي يجري التعامل بها.

والفلفل الأبيض : لقد عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه ويسمى بالفرعونية "بب" وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل الأسود في جزيرة الملك بأسوان. ثم استخدمه الاغريق ومن بعدهم استعمله العرب في الغذاء والدواء.

وقد قال ابن البيطار في الفلفل "الفلفل الأبيض يقع في أخلاط الأكحال (٦٢).

أما داود الانطاكي فقال "الفلفل حار يابس٠٠٠٠٠يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال البارد والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون وورق الرند(٦٣).

والفلفل يستخدم منذ أزمنة طويلة كأحد البهارات الهامة في المطبخ.

وكان الفلفل يتمتع بمكانة ممتازة في العصور الوسطى ويعتبر من اغلى المنتوجات الزراعية حتى انه كان يباع بوزنه ذهب وقد ارتأى بعض حكام النهضة الاوروبية جعل الفلفل عملة نقدية، وقد بقي الفلفل يحتل مكانة هامة لدى شعوب العالم ولا يزال محتفظا بهذا التميز.

وقد وصف الفلفل في الطب القديم انه يجلو الصوت ويقطع البلغم وينفع في الربو وضيق التنفس بأخذه سعوطا، وكذلك طاردا لارياح او غازات المعدة ويذهب الجشأ الحامض.

يستخدم الفلفل على مر العصور لانبات الشعر المتساقط (الثعلبة) ولا سيما اذا استعمل مع البصل والعسل ويفجر الدامس ويسخن الاعضاء التي غلبت عليها البرودة، والفلفل الابيض يزكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية اذا شرب مع حليب الغنم والسكر، وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيرا كبيرا في الاجزاء الحية التي تلامسه مباشرة، ومسحوق الفلفل يهدي من الام الاسنان المسوسة وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن.

ب-وفي الطب الحديث:

١- ان مذاق الفلفل الأسود العطري الحاد المألوف تأثيره المنبه والمطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري.
٢- ويشيع عادة أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب أخرى لتدفئة الجسم٠
٣- تحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو آلام المعدة أو انتفاخ البطن أو الامساك أو فقد الشهية٠
٤- والزيت العطري المستخرج من الثمار يستخدم ضد آلام الروماتزم وآلام الأسنان٠
٥- وهو مطهر قوي ٠
٦- ومضاد للجراثيم ٠
٧- ويخفف الحمى.
٨- وإذا استعمل مع العسل والبصل فإنه يزيل الثعلبة٠
٩- كما انه يفجر الداحس.
١٠- والفلفل الأسود يذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية وبالأخص عندما يشرب مع حليب الغنم.

---

(٦٢)- الجامع:١٦٦/٣ ٠
(٦٣)- التذكرة:٥٦٧/١-٥٦٨ ٠

١١- ثبتت الدراســـات ان تناول حوالي ملئ ملعقة صـــغيرة من الفلفل الابيض مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة والهضم ويقوي الباءة ويزيل الرشوحات والنزلات الصـدرية ولهذا الغرض يمكن اخذ ملأ ملعقة صـغيرة من الفلفل وتغلى مع مليء كوب ماء لمدة دقيقة واحدة وتحلى بالسكر او العسل ويشرب ساخنا.

١٢- كما ان الفلفل الابيض يطرد غازات المعدة ويسكن المغص ويزيد الافرازات المعدية٠

١٣- كما انه يخفض درجة الحرارة والحمى.

١٤- ويستخدم الفلفل الابيض خارجيا لحالات الروماتيزم حيث يسحق ثم يضاف الى الفازلين على هيئة مرهم وتدهن به الاجزاء المصابة ٠

١٥- ويعتبر الصينيون الفلفل وصفة مميزة كافضل مهدئ وافضل مادة ضد القئ ٠

١٦- يستخدمونه لعلاج الاسهال والقئ الناتج من التعرض للبرد والناتج من تسمم الأغذية والكوليرا والدسنتاريا ٠

١٧- كما يستخدمون الزيت الطيار المستخلص من الفلفل ضد الام الروماتيزم وضد الام الاسنان ولكن هذا الاستعمال خارجيا فقط ولا يستخدم الزيت داخليا على الاطلاق.

محاذير :

١- للفلفل الابيض مضـاعفات أو اضـرار جانبية اذا تعدى الشـخص الجرعات المنصـوص عليها فما من شـك انه يسـبب الفواق ويهيج المعدة والاسـتمرار في اسـتخدامه فترة طويلة يضعف المعدة

٢- ويهيج الاعصاب ويصيبها بامراض مزعجة.

٣- ويجب عدم اســتعمال الفلفل من قبل الاشـــخاص الذين يعانون من التهابات داخلية واحتقان الاوعية الدموية وفي التهابات الكلى والمثانة والمبيض والمعدة والبواسير.

٤- ونظرا لان الفلفل سريع الفساد فيجب عدم طحنه الا عند الاستعمال٠

٨٢ - الفلفل البارد (فليفلة): Capsicum annuum



الاسم العلمي : ***Capsicum annuum***

أسماؤه:فليفلة ٠

الفصيلة : الباذنجانية ، الفلفلية ٠

موطن النبات:جميع أنحاء العالم ولاسيما المناطق الحارة ٠

وصف النبات: وهو من الخضر الهامة جداً . وهي أنواع وألوان، فمنها الأخضر وهو الأكثر شيوعاً، والأحمر والأصفر والبرتقالي.وهي حلوه والحلوه منها تفتح الشهيه وتنشط أجهزة الهضم. والنبتة تشبه نبتة الفلفل الحار لكن أوراقها أعرض من أوراق الفلفل الحار ، وازهارها كأزهاره ٠

الجزء المستعمل : الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية:الفلفل من الخضراوات الطازجة التي تتوفر فيها معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات، حيث تزود كل ١٠٠ جرام منه الجسم بنحو ٢٤ سعرا حراريا فقط، وهي تحتوي على ٦ جرامات من الكربوهيدرات و٦ ملليجرامات من الكالسيوم و٢٢ ملليجراما من الفسفور، ونحو ١٨٠ ملليجراما من البوتاسيوم، وشيء من الحديد والصوديوم والزنك .

وهو غني جداً بالفيتامين ث - نسبة ما فيها أعلى من نسبة ما في البرتقال٠

ويعتبر الفلفل الأخضر "الحلو" من المصادر الجيدة لفيتامين "أ" ومصدرا ممتازا لفيتامين "ج" فكل ١٠٠ جرام من الفلفل تزود الجسم بنحو ١٦٠ ملليجراما من فيتامين "ج" وهي تعادل أكثر من ضعف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين الحاجة اليومية ٦٠ ملليجراما٠

ويعد الفلفل من ملوك الفيتامينات A و.C .

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم :وصف الفلفل البارد في الطب القديم بأنهاجيدة لوجع الحلق ، وهي تلين البطن وفيها جلاء يسير، وتقوي المعدة والهضم ، وطبخهايفتت الحصى وتناولها خضراء يساعد على الهضم ٠

ب-وفي الطب الحديث:

١- يوجد أي تحفظ من كل الفلفل الأخضر "الحلو"، بل هو مفيد، وينصح بتناوله باستمرار لما فيه من ألياف وفيتامينات مضادة للأكسدة ومجددة للخلايا في الجسم.

٢- والفلفل الأخضر يقع ضمن الخضراوات التي يعتقد أنها تقي من الإصابة بسرطان الرئة بإذن الله .

٣- بالإضافة إلى منع تشكيل الكوليسترول، فإن الفليفلة تعمل على تمييع الدم ومنع حدوث الجلطات٠

٤- كما أنها تنشط الجهاز الذي يحل الألياف، بالتالي فإنها تعمل على منع تشكل الجلطات وتحلل المتشكل منها٠

٥- ويساعد تناول كمية من الفليفلة يومياً على بقاء تحليل الألياف فعلا لمدة أطول٠

٦- وتساعد الفيلفة على تنشيط حركة الدم أكثر من أي نبات آخر.. ولذلك فقد وصفت بأنها أحد أفضل النباتات الملائمة للأزمات، وكونها ترفع من كفاءة عمل جهاز الدورة الدموية فإن الفليفلة الحمراء تعزز طاقة الجسم وتخفف من آثار الإجهاد الذي يتعرض له الإنسان، وتزيد من قدرة الشخص على التركيز.

٧- تختلف استعمالات الفلفل حسب أنواعه فالفلفل الحلو أخضر أو أحمر يجد مجالاً واسعاً للاستعمال حيث يؤكل نيئاً أو يضاف إلى المواد الغذائية المحفوظة وإلى الطبخ اليومي. ولأنه غني بالفيتامينات فإنه يسحق ويضاف إلى بعض أنواع الطعام لإغنائها بالفيتامينات.

٨- والفلفل الحار أيضاً يضاف إلى الطعام حتى أن شعوباً كثيرة)خاصة في جنوب شرق آسيا) تعتمده في وجباتها يومياً.

٩- لقد اتخذ الفلفل منذ القدم دواء ضد عدة أمراض فقد استعمله الهنود كمزيل للألم ومعالج للسعال والتهاب الحلق وضد الربو وأمراض المجاري الهوائية.

١٠- الأوروبيون كانوا يعتقدون أن الفلفل يعالج سوء الهضم والقرحة وقد أثبت الطب الحديث صحة ذلك، كما أثبت العلم أن الفلف يخفف حدة الرشح وإصابات المجاري الهوائية ويقلص خطر ظهور أمراض القلب والشرايين ويقاوم مرض السرطان.

١١- والفلفل كما الثوم والزنجبيل يسيل الدم ويقضي على التخثرات فيه مما يساعد على تحاشي أمراض القلب والشرايين والتجلط وضعف النظر.

١٢- وللفلفل الحار استعمالات طبية واسعة حيث يستعمل مسحوقه أو منقوعه أو المرهم المستخرج منه حيث يدهن به الجسم أو يفرك به (موضعياً) في حالات الأوجاع العصبية، والقطان (وهو ألم عصبي في أسفل الظهر) والتهاب العضلات.

١٣- وإلى ذلك فإن منقوع الفلفل يساعد ضد الروماتيزم.

١٤- يعد مادة مفيدة للغاية في التجميل لأنه يقوي الشعر ويساعده على النمو (استعمال خارجي) أو يستعاض عن منقوع الفلفل بعصير الفلفل الحلو لكي يستعمل في الدهن الخارجي.

١٥- ويعد الفلفل من العناصر الفعالة في محاربة الخلايا السرطانية والمقوية لجهاز المناعة في الجسم.

١٦- ويعد الفلفل مصدراً للفيتو كيماويات والبيتاكاروتين وهي مواد مضادة للأكسدة.

١٧- والفلفل ينظم الضغط في الدم ويسهل الدورة الشهرية ويزيد إفرازات الجهاز الهضمي ويزيد عملية النمو.

١٨- ومعالجة القرحة، وتوقف النزف، ويسرع من شفاء الجروح، وترميم الأنسجة.

١٩- كما أنها تستخدم في كافة أنحاء العالم كمنشط وقابض ومضاد للتشنج، ومنعش للدورة الدموية ومضاد للكآبة، فضلا عن أنها مضادة للبكتيريا.

٢٠- ويشير العلماء، إلي أن نشاط الجهاز الذي يحلل الألياف يستمر لمدة ٣٠ دقيقة بعد تناول الفليفلة، ويساعد تناول كمية من الفليفلة يوميا علي بقاء تحليل الألياف فعلا لمدة أطول، ولذلك فإن سكان تيوجويانا وأفريقيا وكوريا والهند لا يعانون من أمراض تجلط الدم بعكس سكان القوقاز الذين لا يتناولون الفليفلة في وجباتهم اليومية.

٢١- وتعزز الفليفلة الحمراء طاقة الجسم وتخفف من آثار الإجهاد الذي يتعرض له الإنسان، وكشفت التجارب بان الفليفلة تزيد من قدرة المريض علي التركيز، وتبين أن آثارها المضادة للإرهاق والمنشطة للجسم تحدث بشكل مؤقت وبدون أية أضرار.

٢٢- تحتوي الفليفلة علي العديد من المواد الغذائية الضرورية لصحة جهاز الدورة الدموية بما في ذلك فيتامين 'سي' والأملاح المعدنية كما أنها تتضمن كميات كبيرة من فيتامين 'أ' الذي يساعد علي الشفاء من القرحة المعدية، وكلما اشتد احمرار الفليفلة زادت كمية فيتامين 'أ' فيها، وأحد أنواع الفليفلة ويدعي بابريكا يتميز بأنه يحمل أكبر كمية من فيتامين سي بين جميع الأنواع٠

٢٣- وتعد الفليفلة علاجا ناجعا ضد مرض السكر والنفخة والتهاب المفاصل والبنكرياس، ومن الميزات الفريدة لها قدرتها علي العمل كمنشط، إذا أنها تعزز التأثيرات المفيدة للأعشاب الأخري عن طريق ضمان التوزيع السريع والكامل للعناصر الفعالة في الأعشاب للمراكز الرئيسية في الجسم، كالأجهزة المسئولة عن عمليات الاستقلاب، ونقل المعلومات، والتنفس الخلوي والنشاط ٠

٢٤- تستخدم الفليفلة في معظم الخلطات العشبية لزيادة فعاليتها، فعند إضافتها للثوم، مثلا، فإنها تزيد من فعاليته كمضاد حيوي، كما أنها تقوي من تأثيره ليصبح شبيها بالبنسلين، ومن المعروف أن الثوم والفليفلة معا يعملان علي تخفيض ضغط الدم بسرعة وبشكل آمن[٦٤].

محاذير: لا ضرر من تناول الفلفل (الفليفلة)٠

(٦٤) ـ تكنلوجيا الزراعة ص: ١٩١ ، وقاموس الفذاء ص:٤٩٧ ، ودليل العلاج ص: ٤٥ ٠

٨٣- الفول (الباقلاء): Broad Bean



الاسم العلمي : ***Vicia faba***

أسماؤه: الفول ، الباقلاء، وإذا طبخ سماه المصريون يخني ٠

الفصيلة: القرنية ٠

موطن النبات: معظم الدول العربية ٠

وصــف النبات : نبات حولي مضـــلع الســاق ، أوراقه مركبة كل ورقة من زوجين أو ثلاثة ، أزهاره بيضاء عليها بقع سوداء ، الثمار قرنية ، والبذور خضراء أو حمراء أو سوداء٠

الجزء الطبي المستعمل: الأزهار والثمار ، وقرون الثمرة ٠

المحتويات الكيمياوية : يحتوي الفول الأخضر والذي يكثر إقبال الناس عليه في فصل الربيع، لا سيما في نيسان وأيار على الكثير من الفيتامينات والأملاح كالبوتاسيوم والفسفور، إلى جانب احتوائه على الحديد ومواد أخرى تقوي المناعة لدى الإنسان.

ويتكون: ٦٨% ماء، ١٥% إلى ٢٠% بروتين، ١٤,٦% كربوهيدرات، ١,٥% دهن وأملاح معدنية مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم، ويحتوي على فيتامينات منها فيتامين (ب) المركب .وترتفع نسبة الألياف في قشور البذور. ويؤدي احتواء بذور الفول على نسبة مرتفعة من حمض الفيتيك Phytic Acid إلى إعاقة امتصاص عنصري الكالسيوم والفوسفور الموجودين بنسب عالية في بذور الفول بالأمعاء، وبالتالي عدم استفادة الجسم بشكل كامل منهما

ويحتوي الفول على النحاس، وحمض الفوليك والفايتمن س والنياسين، وتكون نسبة الفيتامين س بنسبة عالية لما يستهلك الفول طريا، ويتفوق الفول على الحبوب الأخرى بكونه يحتوي على الفايتمن A، علاوة على المكونات الموجودة فيا لقطاني الأخرى، ونظرا لتركيبه المعدني ونسبة الألياف فإن الفول يساعد على خفض الكوليستيرول بالدم، ويستهلك كبديل للحوم بالنسبة للمصابين بالسكري من النوعين.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: قال عنه جالينوس ـــ «يجفف ويجلو جرمه (بذوره) فيها من قوة الجلاء شيء، وأما قشره فقوته قوة تقبض ولا تجلو» ولهذا كان الأطباء يصفونه للمصابين بقرحة المعدة ومن به استطلاق البطن أو قيء. وقال عنه أبو بكر الرازي في كتابه باب) دفع مضار الأغذية) «الباقلاء بالجملة يبرد البدن، واليابس منه يخصب، وماء الباقلاء ينقي الصدأ.

ب-في الطب الحديث:

١- أزهار الفول لها فوائد لإدرار البول.

٢- وتنشط الهضم.

٣- وتساعد في التخلص من الرمال وتهدئة آلام الكليتين.

٤- ووقف القيء ويتم ذلك بنقع (٥٠ إلى ٦٠) زهرة في قدحين من الماء الساخن لدرجة الغليان وشرب المنقوع بعد أن يبرد عدة مرات في اليوم.

٥- كما أن لب الفول الأخضرإذا غلي وشرب يفيد المصابين بالرمل والحصى والتهاب الصفراء والكليتين والمثانة.

٦- فوائده لمرضى السكر: اكتشف العلم الحديث فائدة تناول بذور الفول المطبوخة ومنها الفول في تغذية مرضى السكر لارتفاع محتواه من الألياف الغذائية، وبخاصة «الصموغ» التي لا تهضم ولا تمتص في الجهاز الهضمي للإنسان، فتقوم بامتصاص جزيئات السكر من على سطوحها الكبيرة نتيجة انتفاخها بالماء داخل الأمعاء، مما يساعد على تخفيف حدة ارتفاع مستوى السكر بالدم، بالإضافة إلى ما يساهم به الفول من كربوهيدرات وبروتين في الطعام، ويمكن حصول مريض السكر في وجبات طعامه على أطباق بذور الفول المدمس حسب الحمية الغذائية التي يصفها له اختصاصي التغذية، وفوائد الفول بالنسبة لمن يعانون من مرض السكري، وذلك لاحتوائه على

الألياف التي لا يمتصـها ولا يهضـمها الجسـم، فيقوم الفول بامتصـاص السـكر من الجسم، مما يؤدي لتخفيض نسبة السكر المخزنة فيه .

٧- ويعمل الفول كذلك على خفض مستوى ضغط الدم العالي، بحسب مراد، مضيفة أنه يساعد على الشعور بالشبع، إذ يستغرق مدة طويلة في المعدة من أجل إتمام عملية هضمه.

٨- أما بالنسبة إلى مرضى القصور الكلوي فينصح الأطباء مرضى القصور الكلوي بتجنب تناول الأغذية البروتينية ذات المصـدر النباتي كبذور الفول وما توفره الحبوب بقشـورها من بروتين نباتي؛ وذلك لانخفاض احتواء الفول على الأحماض الأمينية الأساسية. لذلك يفضل حصولهم عليها من البروتين الحيواني كالدجاج والأسماك. من الملاحظ أن هضم الفول يستغرق مدة طويلة في المعدة لذلك ينصح الأطباء بعدم تناول الفول لذوي المعدة الضعيفة والمصابين بعسر الهضم؛ لأن الفول يرتفع فيه نسبة التانينات التي تثبط عددًا كبيرًا من إنزيمات الهضم مثل التربسين والببسين لذلك فهو يستغرق مدة أطول في هضمه ويعطي إحساسًا بالشبع.

٩- وينوب الفول عن وجبة من اللحوم، كونه يحتوي على نسبة عالية من البروتين، فقد تصـل إلى ٢٥ بالمائة، لكنه يفتقر لبعض الأحماض الأمينية، ولذلك فإن تناوله مع الحبوب كالقمح والأرز، يمثل وجبة كاملة من البروتين.

١٠- وkؤكد أن الفول يمتاز بتركيبته الغنية بالفايتوسـتروجينات، وهي المركبات التي تجعل من الفول خضارا ممتازة، فيما يخص الضبط الهرموني.

١١- وننصح الأشخاص الذين يعانون من عسر في الهضم واضطرابات في المعدة من تجنب تناول الفول، إضافة إلى الأشخاص الذين يسبب لهم تناول الفول ما يعرف بـ"تفول الدم."

١٢- كان الفول ينوب عن اللحوم في العصـور القديمة، ويحتوي الفول على نسبة عالية من البروتين فقد يصل إلى ٢٥ بالمائة، لكنه يفتقر لبعض الحمضيات الأمينية، ولذلك فتناوله مع الحبوب يمثل أكمل وجبة بالنسبة للبروتين كالقمح والرز والشعير.

١٣- غنّي بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور

١٤- يقاوم التوتر والإجهاد الذي يصيب الجسم.

١٥- يعتقد انّه يحتوي على مركّبات كيماويّة معقدّة تقاوم أمراض السـرطان التي تصيب الفم.

١٦- مفيد للقلب من حيث زيادته لمستوى الكولسترول الجيّد في الدم.

١٧- يعمل على خفض ضغط الدم لدى النساء في مرحلة سن اليأس.

١٨- يحافظ على مستوى السكر في الدّم.

١٩- يحتوي على مواد تقوّي مناعة الجسم ضّد الأمراض المختلفة.

٢٠- قشور الفول تكافح الإمساك الذي يصيب الجسم.

٢١- لأزهار الفول خاصّية زيادة إدرار البول.

٢٢- تناول الفول مع الطماطم والبصـــل والزيت والخبز تجعل منه وجبة غذائية كاملة(٦٥)٠

محاذير: ينبغي للمصابين بمرض فقر الدم المنجلي اجتناب البقوليات لا سيما الباقلاء٠

٨٤- فول سوداني: peanut.



الاسم العلمي : *Arachis hypogaea*

أسماؤه:الفول السوداني ، فستق العبيد ، ويسمونه في البصرة – دك السبال-وسمي بفستق العبيد لأن المبتة انتقلت من ساكني أفريقيا البيض إلى سانكي افريقيا السود (وهم العبيد) فأخذوا يزرعونها بكثرة فسميت باسمهم٠

---

(٦٥)- دليل العلاج ص: ٦٩، وقاموس الغذاء ص: ٥٠٨ ٠

الفصيلة:البقولية .
موطن النبات: منشأه اميركا الجنوبية ، البرازيل و البيرو ، فقد عثر على حبوب فول سوداني متحجرة في خرائب الانكا بالبيرو . وبعد دخول الاسبان الى هذه المناطق في اميركا الجنوبية ، نقلوها الى افريقيا ، حيث كان الغربيون يستعملونهم كرقيق سود ، وانتقلت النبتة الى الصين و الهند و اندونيسيا ، والفلبين و المكسيك ، و امريكا الجنوبية ، وبوجه خاص البرازيل والارجنتين .
وصف النبات: نبات عشبي حولي ينتمي للفصيلة. الأوراق ريشية مركبة ذات أربع وريقات عريضة متقابلة، وللورقة صفة خاصة، فإذا ما حل المساء أو هبت ريح عاصفة فستراها تنطبق فوراً، ولها لون أخضر داكن. تتفتح الأزهار وتتلقح فوق الأرض ثم تتجه داخل الأرض لاستكمال نموها. الثمرة عبارة عن قرن طوله ٣-٥,٥ سم يحتوي على البذور. قشرة الثمرة خشبية سميكة أو رقيقة حسب الصنف، ولها صفة خاصة، حيث يختلف لونها حسب الأرض التي يزرع فيها المحصول. تنتج الثمرة ما بين بذرة واحدة إلى ثلاث، وعادة إثنتين.
والجذر وتدي متفرع غير عميق، يتعمق حتى ١٥-٤٥ سم، يحمل جذوراً ثانوية، وتحمل الجذور الثانوية عقداً، تسمى عقداً بكتيرية، وهذه العقد هي التي تزيد خصوبة التربة لأنها تقوم بتثبيت الآزوت من الجو في التربة بواسطة البكتيريا المستجذرة. وتكون الساق إما قائمة أو نصف قائمة، أو مفترشة، مغطاة بوبر، وتتألف من عدة سلاميات، ولها عقد تخرج منها الأفرع الثانوية، وتتميز العقد السفلية القريبة من سطح التربة بأنها تحمل الثمار ، والبذرة من ذوات الفلقتين، لونها ترابي أو أحمر أو قرميدي، تحتوي على البروتين والزيت الكربوهيدرات والعناصر المعدنية.
الجزء المستعمل : البذور .
المحتويات الكيمياوية : إن كل ٣٠ غرام من زبدة الفول السوداني تحتوي على : ١٨٨ سعر حراري و٤،٨ جرام بروتين نباتي و٧،٢ جرام كربوهيدرات ودهون ١٤،٨ جرام وألياف ٢،٥جرام ، وزيت نباتي ، بروتين نباتي ٣٠ غرام ، املاح معدنية، فوسفور ، حديد ، يود ، بوتاسيوم ، صوديوم ، فيتامينات (B1 , B2 , A , C , PP) ، ومصدر جيد للماغنيسيوم .وبه حامض Alpha-linolenic acid من الأحماض الدهنية ، وهذا الحامض موجود بكثرة في المكسرات كالكاشيو (الكازو)وكل أنواع الجوز وفي بذر الكتان ، و غذاء جيد غني بالبروتينات .
الاستعمالات الطبية :
أ- في الطب القديم : فقد عثر على حبوب فول سوداني متحجرة في خرائب الانكا ببيرو وبعد دخول الاسبان الى هذه المناطق في اميركا الجنوبية ، واستعملوها كغذاؤ ودواء.
ب-في الطب الحديث:
١- يفيد لورم البروستاتا .
٢- يستعمل لحمل الادوية ، و تأخير و تطويل مفعولها بالجسم بنسلين ، ادرينالين.
٣- يساعد على إكساب البشرة صحتها و ليونتها و نعومتها ، و يمنع الشيخوخة و التجاعيد و التعفن بالجلد .

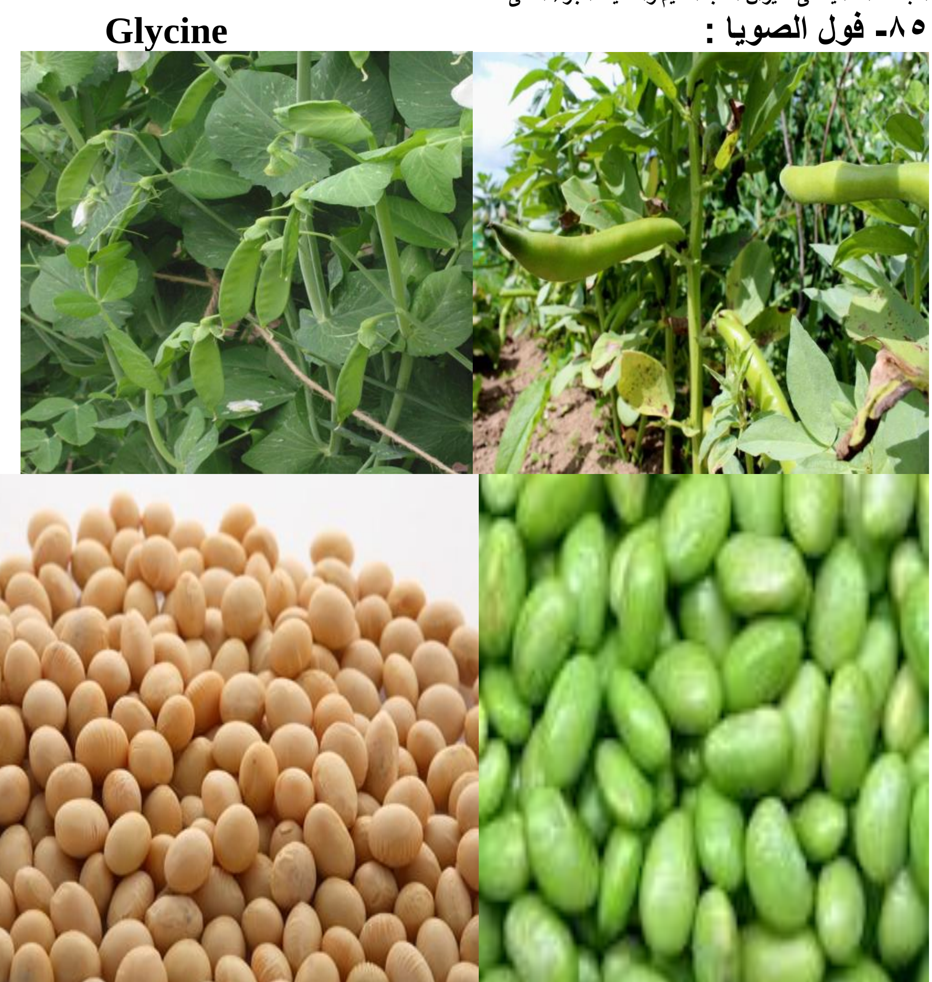
٤- يســاعد فيتامين PP ، و البروتين الموجود بالفســتق على المحافظة على صــحة و مرونة الاوعية الدموية من داخلها ، فيمنع ترســب الكوليســترول و الكالســيوم التي تسبب نشاف الاوعية الدموية ومن ثم انسدادها .
٥- يساعد الفستق العبيد على إنماء العضلات و تغذيتها ، و الاعصاب التي تغذي العضلات ، يستعمل زيت فستق عبيد في تدليك العضلات المشلولة والمريضة ، يزيد في وزن و كثافة العضل .
٦- يوقف النزيف الدموي بواسطة PP .
٧- يرفع الكوليسترول النافع HDL ، و يخفض الكوليسترول الضار LDL .
٨- يخفض مستوى السكر في الدم عند المصابين بالسكري .
٩- يساعد على النشاط الذهني بواسطة البروتين الذي يحويه ، و الفوسفور و فيتامينات B1 , B2 .
١٠- يغذي الجسم عبر إعطائه البروتين اللازم .
١١- هنالك دراسات عن تأثيره لمنع السرطانات التي تصيب العضلات .
١٢- وللفول السوداني القدرة على تخفيض نسبة الكولسترول لاحتوائه على نسبة من الدهون الغير مشــبعة، التي تســاعد في الحد من الكولســترول وذلك لدى الأطفال والرجال فقط , بينما لم تتأثر النساء كثيراً بهذه الخاصية(٦٦) ٠

محاذير: الإكثارمنه قد يسبب الإمساك ومن ثم الغثيان ، ولا ضرر فيه فيما عدا ذلك ٠

---

(٦٦) - قاموس الغذاء ص: ٤٨٦ ٠

٨٥- فول الصويا : Glycine



الاسم العلمي: ***Glycine max***

أسماؤه:فول الصويا

الفصيلة: البقولية ٠

الموطن الأصلي لفول الصويا هو جنوب شرق آسيا ، ولقد تم زراعة فول الصويا أو الصويا كما هو الشائع في تسميتها منذ قديم الأزل في الصين أو اليابان ثم امتد إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٨٠٤. وبُذلت المحاولات العديدة لزراعتها في أوروبا بالمثل. بلغت المساحة المزروعة بفول الصويا عام ١٩٥٨ حوالي ٢٠ مليون هكتار، وأهم البلاد المنتجة لفول الصويا هي الولايات المتحدة الأمريكية والصين (و بضمنها منشوريا) واليابان وأندونيسيا وكوريا الجنوبية، كما نجحت زراعة فول الصويا في كثير من البلاد وأهمها: ألمانيا وإنكلترا وفرنسا ونيوزيلندا ومصر وجنوب إفريقيا وإسبانيا.

وصف النبات: الصويا نبات عشبي حولي يمتد طور نموه من ٧٥-٢٠٠ يوماً أو أكثر. يقسم الصويا إلى أربعة ضروب (تحت-أنواع):

١- الكوري Sep.Korajensis (Enk.); Kors.
٢- المنشوري Sep.Manshuriea (Enk.) Kors.
٣- الصيني Ssp.Chinensis.
٤- الهندي Ssp.Indiea.

وتختلف نباتاتها بطول فترة النمو وحجم القرون والأوراق والشكل العام وكذلك حجم وشكل البذور.

وورقة الصويا مركبة مؤلفة من ثلاث وريقات ونادراً من خمسة، مكتملة الحواف، عريضة أو ضيقة، بيضوية الشكل أو متطاولة رمحية لها نهاية حادة أو مثلمة، ويبلغ طول الوريقة بالمتوسط ٥-١٦ سم وعرضها ٣-١٠ سم، وهي ذات أسطح أملس أو مجعد، خشنة أو ناعمة الملمس، لونها أخضر متدرج، تتساقط في معظم الأصناف عند النضج، وتحمل الوريقات على حامل يتراوح طوله من ٥-٢٥ سم، ويحمل النبات الواحد عادة ما بين ١٥-٢٠ ورقة تصل أحياناً إلى ١٧٠ ورقة، والملاحظ بأن النباتات ذات الأوراق الضيقة تحوي في قرونها عدداً أكبر من البذور٠

وهو نبات مشهور يزرع بكثرة في مصر ويحمل قرونًا مثل قرون الفاصوليا عليها زغب ناعمة .ويزرع أيضًا بكثرة في الصين واليابان وكوريا وإندونيسيا حتى أصبح غذاء رئيسًا في هذه البلاد. ويصنع منه حاليًا كثير من المنتجات التي أصبحت تشابه المنتجات الحيوانية مثل: لبن فول الصويا وسجق ولحوم فول الصويا. وهذه بالفعل لحوم ولكنها لحوم نباتية، كما يصنع منه جبن غني بالدهن
والفوسفور.

الجزء المستعمل : الوراق والسيقان والأزهار ، والبذور ٠

المحتويات الكيمياوية : تحتوى على العديد من الفيتامينات مثل(A B C)وتحتوى على عدة أملاح كالكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد ، ومعلومات الصويا الغذائية: يحتوي كل ١٠٠غ من فول الصويا النيء، بحسب وزارة الزراعة الأميركية على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ١٤٧ ، الدهون: ٦,٨٠ ، الدهون المشبعة: ٠,٧٨ ، الكاربوهيدرات: ١١,٠٥ ، الألياف: ٤,٢ ،البروتينات: ١٢,٩٥الكولسترول: ٠.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : عرفت الصويا منذ حوالي ٧ آلاف سنة ، أصولها البرية غير معروفة إلا أنها أول ما زرعت في الصين، ومنها انتقلت إلى المناطق المجاورة كالهند واليابان وكوريا وغيرها من بلدان جنوب شرقي آسيا، لذا يعتقد أن هذه المناطق هي المواطن الأصلية للصويا، ولم تعرف أوروبا هذا المحصول إلا في نهاية القرن الثامن عشر حيث أدخلت إلى فرنسا عام ١٧٧٩ ومن ثم إلى إنكلترا خلال الأعوام ١٧٩٠-١٧٩٢ وزرعت نباتاتها في إيطاليا وألمانيا وروسيا، ولكنها لم تجد انتشاراً واسعاً في أوروبا إلا في العقد الثاني من هذا القرن حيث يعتبر البعض عام ١٩١٤ بداية عهد زراعة الصويا هناك. وكانت أولى محاولات زراعتها في الولايات المتحدة الأمريكية في ولاية بنسلفانيا عام ١٨٠٤ . منذ ثلاثينيات هذا القرن وحتى الآن تلاقي زراعة الصويا انتشاراً واسعاً حتى وصلت المساحة المزروعة بها عام ١٩٨٥ أكثر من ٥٢ مليون هكتار أنتجت أكثر من ١٠٠ مليون طن من البذور حيث كان متوسط المردود العالمي

١٩٢٥ كيلو غرام من الهكتار الواحد، وتأتي الولايات المتحدة الأمريكية في مقدمة الدول المنتجة لهذا المحصول (٩٠% من مجموع التصدير العالمي) ثم البرازيل والصين.

ب-وفي الطب الحديث:

١- الصويا ينشط الدورة الدموية.
٢- والبذور المخمرة معرقة وهاضمة ولعلاج البرد والحمي والصداع والأرق والتوتر .
٣- والأوراق توضع لعلاج لدغة الثعبان
٤- ٠والزهور تستعمل لعلاج العمي وعتمة القرنية .
٥- ورماد السيقان لعلاج البواسير الحبيبية.
٦- وقرون البذورغير الناضجة تمضغ وتكور لتوضع علي القرنية وقرح الجدري .
٧- والبذور تنظم وظائف الكلي والقلب والجهاز الهضمي والكبد والمعدة .
٨- وهي ملينة .
٩- وتستعمل في الأوديما وصعوبة التبول وتقلل العرق .
١٠- ومغلي قشر الساق قابضة .
١١- وفول الصويا طعام مثالي لمرضي السكر لأن سكرياته صعبة التحول في التمثيل الغذائي بالجسم ٠
١٢- تهدئ الأعصاب وتزيل الأرق ٠
١٣- مقوى عام ٠
١٤- -تخفض سكر الدم ٠
١٥- تعالج فقر الدم(الأنيميا) ٠
١٦- محاذير : يحذر منها أصحاب البدانة وأمراض الكبد والأطفال والحوامل لأنها عسرة الهضم ٠
١٧- وتقول الأبحاث الحديثة في الصين التي اجرت تجارب سريرية ان للرجلة تأثير فعال في علاج الديدان الشعبية.
١٨- كما اثبتت دراسات اخرى بان الرجلة تقاوم الزحار العصوي ٠
١٩- وعند حقن خلاصة العشبة فإنها تحرض التقلص الشديد للرحم وعند اخذ العصير بالفم فإن انقباضات الرحم تضعف.
٢٠- تستعمل الفرفحينة في هذة الايام لتنقيه الدم ولمعالجة التهابات اللثه وذلك عن طريق مضغها.
٢١- وقد بينت الدراسات التي اجريت في المختبرات ان الفرفحينة تحوي مواد مضادة للجراثيم والفطريات .
٢٢- محاذير:
٢٣- يجب ملاحظة عدم استخدام الرجلة كعلاج اثناء الحمل.
٢٤- كما يجب عدم استخدامها بصفة مستمرة حيث انها تؤثر على الناحية الجنسية لدى الرجال(٦٧) ٠

---

(٦٧)- تفسير كتاب دياسقوريدوس في الأدوية المفردة /لابن البيطار المالقي /تحقيق إبراهيم بن مراد .بيت الحكمة، قرطاج ، تونس ١٩٩٠م ص : ٧٠والجامع لمفردات الأدوية والأغذية /لابن البيطار المالقي/ دار

٢٥- فول الصويا soya bean هو أحد أقدم الزراعات الغذائية في العالم وأهمها وهذه حقيقة معترف بها في الشرق منذ قرون عدة رغم أن هذا الاعتراف لم يحصل في العالم الغربي إلا مؤخرا.
وفول الصويا هو نبتة صينية في الأصل بدأت زراعته قبل ٥٠٠٠ سنة من جانب الامبراطور شنغنانغ الذي يعد مؤسس الزراعة الصينية ، ولقد أدخلت زراعة فول الصويا إلى أوروبا من جانب الإرساليات الفرنسية في سنة ١٧٤٠ ونمت بنجاح في الحدائق النباتية في باريس وفي سنة ١٨٠٤ وصلت زراعة فول الصويا إلى الولايات المتحدة الأميركية مع أوائل المهاجرين الصينيين وأصبحت محصولا مهما في جنوبي البلاد ووسطها في منتصف القرن العشرين
ويعتقد علماء النبات أن نبتة فول الصويا مستخرجة من نبات بقلي يعود أصله إلى أواسط الصين واسمه Glycine ussuriensis ولهذه النبتة أزهار صغيرة وقصيرة مع قرون يحتوي الواحد منها على ثلاث أو أربع حبات والنبتة منتصبة ومتفرعة ويتباين ارتفاعها من عدة سنتمترات إلى مترين وأزهارها الملقحة ذاتيا بيضاء مع قليل من اللون الارجواني ويمكن أن تكون بذورها صفراء ، خضراء ، بنية ، سوداء أو ثنائية اللون.

٢٦- وفول الصويا هو من أفضل الأطعمة المغذية ويتم هضمه بسهولة بالمقارنة مع سائر القرنيات وهو أحد أغنى مصادر البروتين وأرخصها ثمنا بحيث يشكل الغذاء الرئيسي للإنسان والحيوان عبر العالم ، والأنواع الشاحبة من فول الصويا هي الأكثر ملائمة للاستهلاك البشري وهي فريدة من نوعها بين الخضار من حيث انها توفر غذاء كاملا بحد ذاتها ، وتحتوي حبة فول الصويا على نسبته ١٧ بالمئة من الزيت و ٦٣ بالمئة من الدقيق و ٥٠ بالمئة من هذا الدقيق يأتي على شكل بروتين ولا تحتوي حبة الفول على النشا الذي يعد طعاما قيما لمرض السكري .

٢٧- لقد استنبط الصينيون طرقا كثيرة لتحضير الفول بالإضافة إلى سلقه في الماء وبعد الغلي يمكن طحن الحبوب مع الماء لانتاج نوع من الحليب المغذي مثل حليب البقر وحليب فول الصويا الذي ينتج في المصانع يستهلك على نطاق واسع في الصين حيث يتوافر في زجاجات وعلب كرتونية متوافرة اليوم في الغرب وحليب الصويا يختر أو يكثف بإضافة الملح ، ومن ثم يتم ضغطه ليصبح ما يعرف بالتوفو أو جبنة الفول التي تبدو مثل الجبنة البيضاء العادية٠

٢٨- بالنسبة لسكان الغرب يعد أفضل انتاج مستخرج من فول الصويا هو صلصة الصويا الت تحضر بتخمير حبوب فول الصويا مع الأرز بعد إضافة كمية كبيرة من الملح وذلك لمدة تتراوح بين ثمانية أشهر وخمس سنين وتستعمل براعم الفول في مختلف أنواع السلطة فهي تحتوي على الفيتامين C غير المتوافر في الحبة ٠

٢٩- يستعمل الزيت في السلطة والحلويات وهو يعد بديلا غنيا بالبروتين عن اللحم في الكثير من المنتجات بما فيها طعام الأطفال.

الكتب العلمية، بيروت لبنان١٩٩٠م .وزاد المسافر وقوت الحاضر/لابن الجزار / تحقيق د. موسى سويسي، د. الراضي الجازي، د. جمعة شيخة، د .فاروق العسلي .بيت الحكمة، قرطاج) تونس١٩٩٠م ٠

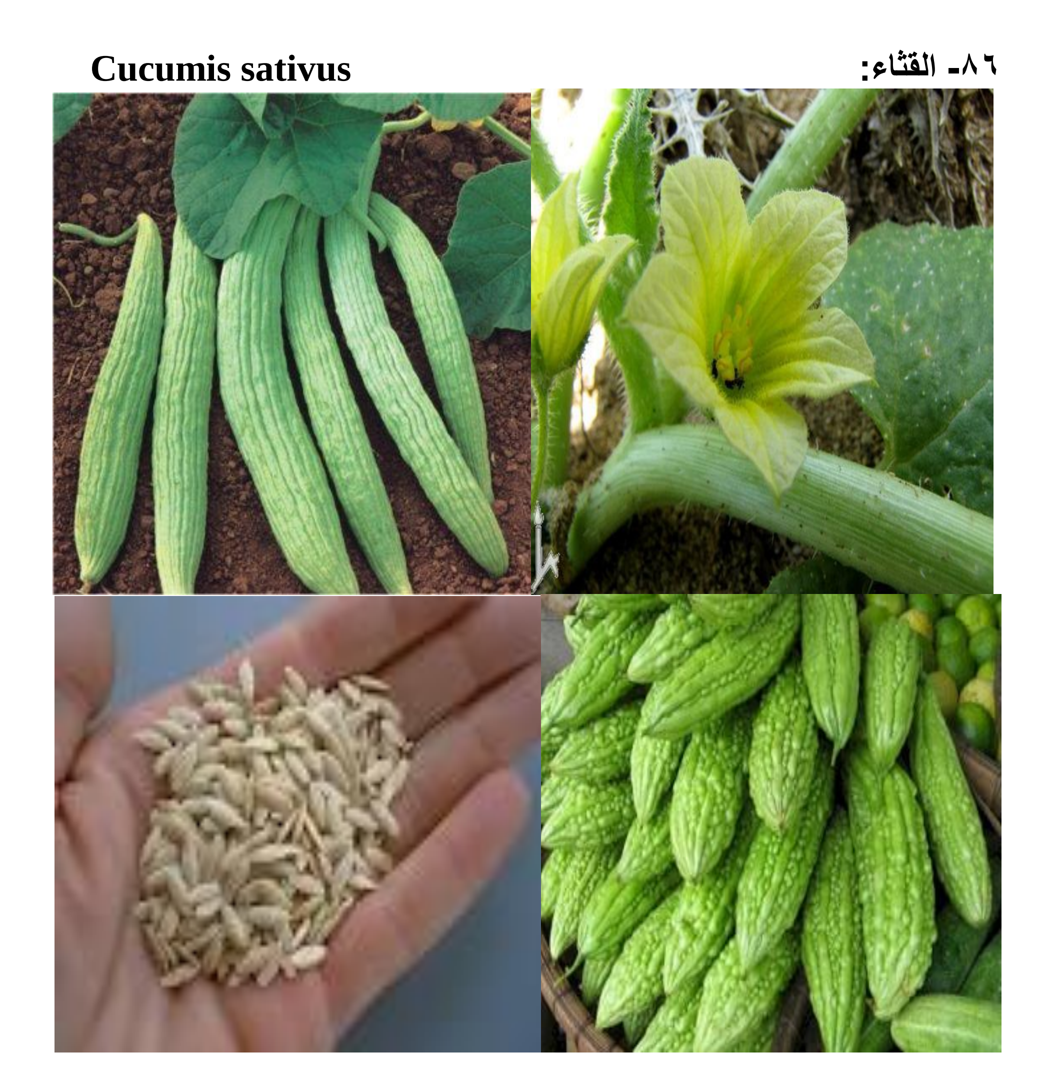
٣٠- فقد وصف فول الصويا بأنه غذاء كامل سهل الهضم يساعد على بناء العضلات والعظام.

٣١- ويستخرج من حبوبه زيت ذو قيمة غذائية عظيمة.

٣٢- .وقد أثبتت التجارب أن هذا الزيت يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. وفي إيطاليا أجرى العلماء تجارب في هذا الصدد وقدموا لفريق من المرضى طعامًا مجهزًا بالدهن والبروتين الحيواني فأدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في دمهم خلال ثلاثة أسابيع من العلاج، بينما قدموا لفريق آخر طعامًا جهز بزيت فول الصويا فهبط الكوليسترول في دمهم خلال ثلاثة أسابيع من العلاج(٦٨).

محاذير: لا ضرر من تناولها.

٨٦- القثاء: Cucumis sativus



(٦٨) – تكنلوجيا الزراعة ص: ١٧-٣٥ ، ودليل العلاج ص: ٧٠ ، وقاموس الغذاء ص: ٣٦٢ .

الاسم العلمي : *Cucumis sativus*

أسماؤه: تعرف القثاء بعدة أسماء فيعرف في اللغة العربية "القُشْءعُرء" وتعرف في بلاد الشام باسم" المقتي والقتي"، ولذلك تعرف باسم القث ، ويسمى في البصرة الطرح ، وفي الموصل عطروزي ، وفي وسط وشمال العراق يسمونه تعروزي أو طعروزي أو عتروزي.

الفصيلة: القرعية.

موطن النبات: معظم البلاد العربية ٠

وصف النبات: القثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار.

الجزء المستعمل :الثمرة والبذور ٠

المحتويات الكيمياوية: تحتوي القثاء على فيتامينات (أ، ب، ج) وكالسيوم وفسفور والحديد والكبريت ومنجنيز. وهو قلوي مبرد.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : لقد ورد ذكر القثاء في القرآن الكريم في الآية رقم/٦١ في سورة البقرة قال تعالى (وقثّائها) .

كما ذكر في بعض الأحاديث منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الرطب بالقثاء فقد روى البخاري ومسلم من حديث عبد الله بن جعفر بن أبي طالب رضي الله عنهما قال : رأيت النبي صلى الله عليه و سلم يأكل الرطب بالقثاء(٦٩) ٠

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : أرادت أمي أن تسمنني لدخولي على رسول الله صلى الله عليه و سلم فلم أقبل عليها بشىء مما تريد حتى أطعمتني القثاء بالرطب فسمنت عليه كأحسن السمن(٧٠) .

وتغنى الشعراء العرب بوصفه من ذلك ما قاله الشاعر ابن المعتز:

انظر إليه أنابيباً منضدة — من الزمرد خضراً ما لها ورق
إذا قلبت اسمه بانت ملاحته — وصار مقلوبه أني بكم "أثق"

وقال فيه الشاعر السري الرفاء:

وعقفاء مثل هلال السماء — ولكنها لبست سندساً
عراقية لم يذب جسمها — هزالاً ولم تجس فيما جسا
زبرجدة حسنت منظر — أو كافورة بردت ملمسا
على رأسها زهرة غضة — كنجم الظلام إذا عسعس

قال ابن البيطار في القثاء أنه أخف من الخيار وأسرع هضماً وهو يبرد ويرطب، والقثاء والخيار والقرع من أغذية المحرورين ويضر المبرددين وينبغي الا يكثروا منه(٧١).

---

(٦٩) - أخرجه البخاري في الصحيح ٢٠٧٣/٥ رقم الحديث ٥١٢٤ ومسلم في الصحيح ١٦١٦/٣ رقم الحديث ٢٠٤٣ ٠

(٧٠) - أخرجه أبو داود في السنن ٤٠٨/٢ رقم الحديث ٣٩٠٣والمستدرك على الصحيحين ٢٠٢/٢ رقم الحديث ٢٧٥٦ ٠

(٧١) – الجامع ٤/٣ ٠

وقال ابن جزلة "القثاء يسكن الحرارة والصفراء ويوافق المثانة ويدر البول ويسكن العطش وشمه ينعش المغمى عليه من حرارته وورقة مع العسل على الشرى البلغمي، وأكله ينفع من عضة الكلب(٧٢)٠

وقال ابن سـينا: "القثاء ألطفه النضـيج ٠٠٠٠٠، فيه إدرار وتليين وينفع من أوجاع المذاكير وهو موافق للمثانة(٧٣)٠

وقال الرازي "القثاء أخف من الخيار وأسرع نزولاً ولا يسخن البدن"(٧٤)٠

القثاء يعالج به الحميات ويدر البول (٧٥) .

ب-وفي الطب الحديث:

١- يستعمل القثاء مرطبا ٠

٢- ومنظفا للدم ٠

٣- ومذيبا للحامض البولي وأملاحه ٠

٤- ومدررا للبول٠

٥- ومنوما ،

٦- ويستعمل من الداخل خافضا للحرارة٠

٧- وضد التسمم٠

٨- ومغص الأمعاء وتهيجها ٠

٩- وضد زيادة الصفراء (المرارة)٠

١٠- ونزيف الدم ٠

١١- والصرع ٠

١٢- ولداء المفاصل٠

١٣- والحصى٠

١٤- العصيات القالونية٠

١٥- ويستعمل من الخارج ضد الحكة الشديدة ٠

١٦- والقوباء٠

١٧- والعناية بالجلد ،

١٨- ولما كان تناول القثاء شيئا قد يتعب الهضم في بعض المعد الضعيفة فيؤخذ معه الملح البحري في كل أربع وعشرين ساعة الذي يتيح الاستفادة من عصير القثاء الثمين٠

---

(٧٢) – تقويم البلدان لابن جزلة ص:١٤ ٠

(٧٣) – القانون ٤٢٥/١ ٠

(٧٤) – نقله عنه ابن البيطار في الجامع ٤/٣ ٠

(٧٥) تقويم الابدان : ص/٢٢ ، والقانون : ٤٢٥/١ .

١٩- ولمعالجة النمش الكلف يصنع غسولا من الحليب الخام مع عصير القثاء (٧٦) .

٢٠- كما يفيد معالجة الحســاســية وهي ملينة مهدئة للأعصــاب فيها مادة قابضــة للأوعية الدموية (٧٧) .

٢١- كما يســتعمل للجلد الدهني وبالأخص الوجه حيث يطبخ القثاء في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه.

٢٢- كما يسـتعمل القثاء لنضـارة الوجه وذلك بعمل شـرائح من القثة وتوضـع على الوجه بضع دقائق يومياً. (٧٨)٠

محاذير: لا ضررمن تناوله٠

٨٧- القرع : Pumpkin



(٧٦) قاموس الغذاء : ص/٥١٩ .

(٧٧) الاعجاز الطبي في القران : ص/١٧٩ .

(٧٨) – الطب النبوي في نسيجه الجديد د ٠ عبد الباسط خليل محمد /ط١ طبع مكتب القمة في الموصل ط١ سنة ٢٠٠٨م ص: ٣١٠ ، وقاموس الغذاء ص: ٥١٧ ٠٠



الاسم العلمي: ***Cucurbita moschata***

أسماؤه: القرع ، قرع ، دباء ، الدباء ، العسلي ، عسلي .

الفصيلة: القرعية ٠

موطن النبات: ويظن ان اصل القرع امريكا او افريقيا وقد زرعت بعض انواعه فى البيرو منذ ألفى سنة ويزرع في البلاد العربية ٠

وصف النبات: نباتٌ عشبيٌّ زاحف ينمو في جميع الأقطار العربية الفرق بين اليقطين والقرع :فاليقطين فيكون:شـــكله كالجرة ذات رقبة وملمس ناعم طعمة كطعم الخيمية لا حلاوة فيه وملمس الثمرة والورق ناعما لا تستعمل إلا للمرق أو السلطة ٠

ويســـتعمل اصـــحاب معامل المربيات ثمرة القرع لغش المربى ، لأنه لا لون له ولا طعم فيمكن إضافته مع اي فاكهة فيعطي نفس الطعم و الرائحة .

الجزء المستعمل:الثمرة والبذور والأوراق٠

المحتويات الكيمياوية : ـ يحتوي على الحديد و الكالسيوم ، وأنه غنبفيتامين أ و ب وحوامض اللوســين والتيروزين والبيبوريزين..... ويحتوى على : فيتـامين (a) بكميـات كبيرة وهـذا الفيتامين مغذي لغشاء العين ويشتهر بأنه مقوي للطاقة الجنسية ، ويحتوي القرع ايضاً على فيتامين (b) والكثير من الاحماض النافعة للجســـم كما يحتوي على حوالي ٩٠% من وزنه ماء و٢ مليغرام دهون و١٠ مليغرام بروتين وحوالي ٦ غرام نشـويات كما يحتوي على نسـبة من الاملاح مثل الحديد والكالســيوم ويتكون اليقطين :من ماء ونشـــاء و ســـكر وزيوت وبروتين ورماد وصمغ لاذع ومادة Melonemetin .

و الرماد يحتوي على الكالسيوم و الفوسفور و الحديد و الصوديوم و البوتاسيوم و المغنيسيوم، و كذلك تحتوي على فيتامين أ ، فيتامين ب١، فيتامين ب٢، فيتامين س .

العناصر الفعالة في بذور القرع :-

ت	المادة	الكمية (لكل ١٠٠ غرام)
١	Water	٧ غم
٢	Protein	٢٤,٥غم
٣	Total lipid	٤٥,٨غم
٤	carbohydrate	١٧,٨غم
٥	Total dietry fibre	٣,٩غم
٦	Ash	٤,٩غم
٧	Vitamin C	٢ ملغم
٨	Thiamin	٠,٢ ملغم
٩	Riboflavin	٠,٣ ملغم
١٠	Niacin	١,٧ ملغم
١١	Pantothenic acid	٠,٣ ملغم
١٢	Vitamin B-6	٠,٢٢ ملغم
١٣	Folate DFE	٥٨ مايكروغرام
١٤	Vitamin A	٣٨٠ وحدة عالمية(IU)
١٥	Vitamin A ,RE	٣٨ مايكروغرام
١٦	(Vitamin (ATE	١ ملغم
١٧	Lipids(fatty acids,total (saturated	٨,٧ غم
١٨	Lipids(fatty acids,total (monosaturated	١٤,٢غم
١٩	Lipids(fatty acids,total (polyunsaturated	٢٠,٩ غم
٢٠	phytosterols	١ غم
٢١	cholesterol	صفر
٢٢	Calcium	٤٣ ملغم
٢٣	Iron	١٥ ملغم
٢٤	Magnesium	٥٣٥ ملغم
٢٥	Phosphorus	١,١٧٤ غم
٢٦	Potassium	٨٠٧ ملغم
٢٧	Sodium	١٨ ملغم
٢٨	Zinc	٧,٤ ملغم
٢٩	Copper	١,٤ ملغم

٣٠	manganese	٣ ملغم
٣١	Selenium	٥,٦ مايكروغرام
٣٢	tryptophan	٠,٤٣١ غم
٣٣	Threonine	٠,٩ غم
٣٤	Isoleucine	١,٣ غم
٣٥	Leucine	٢,١ غم
٣٦	Lysine	١,٨ غم
٣٧	Methionine	٠,٦ غم
٣٨	Cystine	٠,٣ غم
٣٩	phenylalanine	١,٢ غم
٤٠	Tyrosine	١ غم
٤١	Valine	٢ غم
٤٢	Arginine	٤ غم
٤٣	Histidine	٠,٧غم
٤٤	Alanine	١,٢ غم
٤٥	Aspartic acid	٢,٥ غم
٤٦	Glutamic acid	٤,٣ غم
٤٧	Glycine	١,٨ غم
٤٨	Proline	١ غم
٤٩	Serine	١,٢ غم
٥٠	Curcubenin	لم تحدد بعد
٥١	Bionoreed	لم تحدد بعد
٥٢	Trolinic Acid	لم تحدد بعد
٥٣	Neurorin	لم تحدد بعد

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : تستعمل في بعض الأحيان مثل الجرة لشرب الماء منها ، وبعض الخمارة ينتبذون بها الخمر فلذلك نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الانتباذ بالدباء والمزفت فقد روى البخاري من حديث ابن عباس رضي الله عنهما يقول : قدم وفد عبد القيس على النبي صلى الله عليه و سلم فقالوا يا رسول الله إن هذا الحي من ربيعة قد حالت بيننا وبينك كفار مضر ولسنا نخلص إليك إلا في الشهر الحرام فمرنا بشيء نأخذه عنك وندعو إليه من ورءانا قال (آمركم بأربع وأنهاكم عن أربع الإيمان بالله وشهادة أن لا إله إلا الله - وعقد بيده هكذا - وإقامة الصلاة وإيتاء الزكاة وأن تؤدوا خمس ما غنمتم . وأنهاكم عن الدباء والحنتم والنقير والمزفت) (٧٩) ، ويقصد بالدباء اليقطين هنا ، والطعام الذي يحبه النبي صلى الله عليه وسلم الذي أكله مع

(٧٩)- أخرجه البخاري في الصحيح ٥٠٦/٢ رقم الحديث ١٣٣٤ .

أنس رضـــي الله عنـه هو القرع وليس اليقطين فهنـاك فرق في إيراد الحـديثين لأن اليقطين والقرع من فصـيلة واحدة وهي القرعية ، وحديث القرع الذي رواه البخاري في صـحيحه من حديث أنس بن مالك رضـي الله عنه يقول : إن خياطا دعا رسـول الله صـلى الله عليه و سـلم لطعام صـنعه قال أنس ابن مالك فذهبت مع رسـول الله صـلى الله عليه و سـلم إلى ذلك الطعام فقرب إلى رسـول الله صـلى الله عليه و سـلم خبزا ومرقا فيه دباء وقديد فرأيت النبي صـلى الله عليه و سلم يتتبع الدباء من حوالي القصعة قال فلم أزل أحب الدباء من يومئذ(٨٠) ٠

واليقطين ذات اصـل ارامى او عبرانى، ولفظ القرع شـائع عند العامة ويسـمى ايضـا (الدباء)، واصـــناف هذا النبات عديدة، منها اصـــناف تزرع لثمارها واصـــناف تزرع للتزيين، وذكرالدباء(القرع) فى عديد من الاحاديث النبوية الشريفة ومنها ما ذكرناه قبل قليل٠

ووصف القرع فى الطب القديم أنه يساهم فى التخلص من البلغم، ويذهب الصداع اذا شرب او غسل به الرأس وهو ملين للبطن كيف استعمل، واذا لطخ بعجين وشوى فى الفرن او التنور واستخرج ماؤه وشرب ببعض الاشربة اللطيفة سكن حرارة الحمى الملتهبة، وقطع العطش واصبح غذاء حسنا.

واذا طبخ القرع وشــرب ماؤه بشـــىء من العســل ازاح ألام الحنجره، واذا دق وعمل منه ضماد ينفع الاورام الحادة فى الدماغ، واذا عصر جرادته وخلط ماؤه بدهن الورد وقطر منها فى الاذن نفعت به الاورام الحارة وايضا تنفع العين .

ب-وفى الطب الحديث:

١- يؤكل القرع المطهو يوميا لطرد السوائل من الجسم مثل (اوزيما ، انصباب وغيره) بحيث يقشر لهذا الغرض مقدار نصف كيلو من الثمره ويقطع مكعبات صغيره تسلق مع كميات من السكر وتهرس لتصبح عجينة رخوة، ثم يضاف قليل من القرفة وتطهى حسـاء مع الحليب وبدون ملح، ويستمر فى تناول هذا الحسـاء يوميا لمدة سـتة ايام، وبعد توقف بضعة ايام عن تناوله تكرر العملية ثانية حتى تصل الى النتيجة المطلوبة٠

٢- ويعالج القرع تضـخم البروتسـتات عند الشـيوخ وما ينتج عنه من اضـطرابات التبول اللاارادى، و مشـاكل غدة البروسـتات ، وذلك باسـتخدام بذور القرع بحيث تنزع منه القشور وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف اليها الماء الساخن بدون غليان بنسبة فنجان واحد لكل ٢٠ غراما من البذور، وبعد انتظار بضـــع دقائق يحلى بالســكر ويشــرب ساخنا، ومن الاستعمالات المهمة لبذور حب القرع أو زيت حب القرع هو أنه معروف منذ القدم بقدرته على المســاعدة في علاج تضــخم البروســتات الحميد ((Benign prostatic hyperplasia))حيث يتعرض المريض إلى أعراض جدية وهي عدم انتظام الإدرار و احتباســه ، و قد أعطى تناول القرع المســلوق مع الســكر و الحليب نتائج عظيمة في معالجة تضخم البروستات عند الشيوخ و كبار السن (بعد سن ٥٥). لقد أثبتت الأبحـاث أن تنـاول منتجـات القرع يُرجع غدة البروســـتـات إلى حجمهـا الطبيعي و تختفي كافة الأعراض و تنتظم عملية التبول . و كذلك فأن استعمال منتجات القرع يقلل من كمية دليل سرطان البروستات ((PSA)) إلى الحد الطبيعي .

---

(٨٠)- أخرجه البخاري في الصحيح ٧٣٧/٢ رقم الحديث ١٩٨٦ ٠

٣- ولمعالجة العجز الجنسى تؤخذ كمية متعادلة من بذر القرع والخيار والبطيخ الاصفر، فتقشر وتدق ناعما، ثم تمزج بمقدار من السكر وتؤكل كل يوم بمعدل ثلاث ملاعق٠
٤- ملين للمعدة ٠
٥- يمنع الإكتئاب .
٦- ينشط الكبد ٠
٧- يمنع اليريقان .
٨- يزيل الصداع و الشقيقة خصوصاً النوع النفسي ، أكلاً و وضعه موضعياً.
٩- مهدئ للاعصاب و امراض النفس .
١٠- مدر للبول يفتت الحصى و الرمل ، يزيل التهابات الكلى ، ينشط الكلى ويقوي وظائفها ويعالج امراض الجهاز البولي.
١١- يكسر العطش ٠
١٢- و يزيل الحرارة و الحمى .
١٣- ينفع امراض الصدر و السعال .
١٤- ينشط اللثة و يكافح اوجاع الاسنان .
١٥- ملين للطبيعة وفي كميات كبيرة يساعد على القيء و الاستفراغ بسبب مادة تسمى Melonemetin .
١٦- بذره طارد للدود و خاصة الدودة الوحيدة ٠
١٧- ثبت ان القرع مفيد للمصابين بقصور في القلب و الكلى ٠
١٨- شرب عصير القرع على الريق ممتاز في مكافحة الامساك الحاد٠
١٩- تساعد بذور القرع في اخراج الدودة الوحيدة من الامعاء٠
٢٠- زيت بذر القرع ((Pumpkin seed Oil)):يتميز هذا الزيتُ بدرجة عالية من النقاوة و الصفاء و ذو فائدة صحية (النتائج مدعومة بعشرات الأبحاث والدراسات العلمية) ويفيد تخفيض نسبة الكولسترول في الدم لاحتوائه على حوامض دهنية غير مشبعة (acids Polyunsaturated fatty) و بكمية ٢٠,٩ غم لكل ١٠٠ غم من الزيت . و تكون الدهون غير المشبعة وسيلة جيدة لطرح الكولسترول الفائض في الدم و سحب المترسب من أنسجة الجسم المختلفة . إن تخفيض نسبة الكولسترول في الدم يقلل من الإصابة بأمراض القلب و تصلب الشرايين و الأمراض الناتجة عنه .
٢١- إن زيت بذر القرع يزيد قوة الذكاء و الحيوية الذهنية . حيث إكتشف علماء الطب البشري في ألمانيا مادة جديدة من اليقطين تسمى (Encephalic - stimulant) لها تأثير عظيم في تنشيط الدماغ و تنمية تلافيف المخ و قد أصدر العلماء الألمان مؤخرا قرارا واجب التنفيذ في جميع المؤسسات المعنية بتعويد الطلاب و الناشئين منذ باكورة أعمارهم على الإكثار من تناول القرع في وجبات غذائهم ، كما يوصون كل العاملين في ميدان النشاط الذهني من مفكرين و علماء و خبراء و مدرسين و دارسين أن يركزوا على العناية على تناول هذه المادة المفيدة في غذائهم .
٢٢- هناك أدلة حديثة تشير إلى أن القرع يفيد في الوقاية من امراض السرطان ، وقد نشرت مجلة الأبحاث البيوكيمياوية عام ١٩٨٥ دراسة أجريت في المعهد الوطني

للسـرطان في الولايات المتحدة الأمريكية ، أشـارت هذه الدراسـة الى أن للقرع فعلا واقيا من سرطان الرئة عند سكان نيوجرسي في الولايات المتحدة .

٢٣- أختبر اليقطين ضد البكتريا ، حيث تم تحضير مستخلصات مائية ، كحولية و مستخلص الكلوروفورم لمختلف أعضاء النبات ، وتم أختبار هذه المستخلصات ضد أربعة أنواع من البكتريا و هي :

أ. العنقودية الذهبية (Staphylococcus aureus)

ب.البكتريا العصوية الدقيقة (subtilis Bacillus)

ج.البكتريا الأشريكية القولونية (coli Escherchia)

د. البكتريا الزائفة الزنجارية (aeruginosa Psudomonas) وأظهر القرع فعالية ضد البكتريا . و كان المستخلص أقوى المستخلصات فعالية . بالنسبة للبكتريا كانت الحساسية ضد البكتريا موجبة الغرام (Gram + ve) أقوى منها في البكتريا سالبة الغرام (Gram - ve). وكل هذا يؤكد تأثير اليقطين الناضج (وقاية و علاجا") ضد الميكروبات وخاصة البكتريا .

٢٤- بحث آخر أنطلق لمعرفة تأثير القرع على الحشـرات . مثل الذباب المنزلي و آفات المخازن و قد كان طارد لآفات المخازن(Tribolium castoneum) وذا تأثير سـلبي على تطور عذراء الذبابة المنزلية و هذا يفسـر عدم مقربة الذباب من القرع .

٢٥- يخترق القرع و مشتقاته مسـامات الجلد و يقلل من التجاعيد . ويسـاعد في التئام الجروح و الحروق و التقرحات الجلدية لاحتوائه على جميع الفيتامينات تقريبا ((أ ، ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، د ، س ، ك ، ف)) و يستعمل زيت حب القرع كزيت مساج لقدرته الفائقة على اختراق مسامات الجسم .

٢٦- عرفت حبوب القرع بقدرتها على طرد الدودة الشـريطية ((الوحيدة)) من الأمعاء .

٢٧- فاتح للشـهوة الجنسـية ، إن بذور القرع تعمل على زيادة قدرة الإخصـاب خصوصا" عند سحقها و خلطها مع بذور الشمام و بذور الخيار .

٢٨- مساعد لعملية الهضم ،

٢٩- مسهل ،

٣٠- ملطف ،

٣١- مضاد للسعال ،

٣٢- مدرر ،

٣٣- ملطف للأغشية المخاطية ،

٣٤- و يستعمل أيضا لعلاج البواسير .

٣٥- يعالج الكآبة و الأرق لاحتوائه على حوامض أمينيه مهمة و خاصـة حامض الـتـربـتـوفـيـن ((Tryptophan)) ، وطـريـقـة الاسـتـعـمـال: للكبـار: ملعقة صـغيرة من زيت بذر القرع صـباحاً ومسـاءا".

للصــغار: نصــف ملعقة صــغيرة من زيت بذر القرع صــباحاً ومســـــــــــاءاً [٨١].

محاذير : لا يوجد تأثيرات جانبيـة.

٨٨- القرفة: Cinnamomum



الاسم العلمي : *Cinnamomum zylanicum*

أسماؤه: تعرف القرفة بعدة اسماء مثل الشليخة والدار صيني وتعرف باللغة الفرعونية باسم قاد.

الفصيلة: الغارية ٠

---

(٨١)- تكنلوجيا الزراعة ص: ١٩٠ ، ودليل العلاج ص: ٤٦ ٠

موطن النبات: القرفة السلانية موطنها الأصلي في سيريلانكا وتزرع في جنوب شرق آسيا، وأمريكا الجنوبية والهند الغربية ولهذا اتخذت القرفة السيلانية اسمها من موطنها الاصلي والقرفة الصينية موطنها الاصلي هو الصين وقد اشتق اسمها من موطنها الاصلي. وتنمو في الغابات المدارية .وتزرع على نطاق واسع في كل من الفلبين وجبال الانديز الغربية .

وصف النبات:القرفة شجرة معمرة، دائمة الخضرة، اوراقها قلبية الشكل داكنة عطرية، وازهارها كثيرة وصغيرة ذات لون اصفر، ثمرتها عنبية سمراء اللون. تخرج من على الجذر فسائل عديدة خضرية تقطع من الجذر وينزع منها القشور وتكشط الاجزاء الداخلية والخارجية وتجفف وتربط في حزم وتعد للتصدير. اما المخلفات فيستخرج منها زيت القرفة ، وهي على نوعين هما القرفة السيلانيـــة والمعروفة علمياً باسم Cinnamomum Zeylanicum والنوع الثاني يعرف علميـــاً باسم Cinnamomum cassia وهي المشهورة باسم القرفة الصينية او الدار صيني ، فالقرفة السيلانيةCinnamomum Zylanicum وتتكون من قشور اللحاء الداخلي لأغصان الأشجار وهي رقيقة جداً. ولها رائحة عطرية وطعم حلو وهي تنكسر بسرعة وتعتبر من أفضل التوابل.

والقرفة الصينية:وهذا النوع يكون سميكاً أسمر يميل إلى الاحمرار، ولها طعم حريف حلو ورائحة عطرية ومكسرها قصف.

القرفة ليست سوى لحاء أشجار من فصيلة الغار ذات أوراق دائمة تنبت في أراض رملية على سواحل البحار، وتجمع عندما يبلغ عمر الشجرة أربع سنوات، فتقطع القشور بحذاء الأرض مرة كل سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة .

توضع القشور التي جمعت في مكان بعض الوقت، وبعد نزع خشبها الخارجي بطريقة خاصة بارعة، تجفف القشور مرة في الشمس ومرة في الظل، قبل ان تصدر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة خاصة في الشتاء .

كانت القرفة تستعمل في الماضي لمكافحة الصلع وذلك بطحنها ثم مزجها بالملح والبصل لتهيئة لصقة توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط .

وقيل بأنها تنفع في قطع أنزفة الجروح الخفيفة دون ان يشعر الشخص باي ألم او حرقه خلافا لما يظن.

غير أن استعمالها الأعم والأكثر شيوعا كطعام: فهي محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضم.. ويطلق عليها علماء التغذية في فرنسا اسم: صديق الجهاز الهضمي .

تمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى، وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة وذلك بأن تدق القرفة ثم تغلى على نار خفيفة، ثم يضاف اليها السكر فتأخذ كما هي،أو تضاف إلى الكراويا، أو يضاف اليها قليل من الجوز المبشور أو جوز الهند مما يغني قدرة هذا المشروب المفيد، وينصح بتناوله عقب الاستحمام، وليس هنالك أي ضرر من كثرة تناول هذا المنقوع .

كما أن إضافة القرفة إلى بعض الأطعمة يكسبها مذاقا لذيذا جدا، وبخاصة إذا أضيفت إلى الجبن.

الجزء المستعمل: قشور اللحاء والزيت الطيار. والقشور المعروفة بالقرفة سمراء اللون او مائلة قليلاً الى اللون البني الفاتح وهي سهلة الكسر حريفة الطعم، حلوة المذاق، رائحتها عطرية ونفاذ.
الجزء الطبي المستخدم : لحاء الشجرة .
المحتويات الكيميائية : تتشابه المحتويات الكيميائية في كل من القرفة السيلانية والقرفة الصينية حيث تحتوي على زيت طيار بنسبة ٤؟ واهم مركبات هذا الزيت هو الدهيد القرفة المعروفة باسم Cinnamaldehyde والمركب يوجينول Eugenol ومركب سنمايل آسيت Cinnamylacetateوسنمايل الكحول ,methoyycinnamaldehyde cinnamylalcoholوحمض القرفة Cinnamic acid كما تحتوي على تربينات ثنائية واهم مركبات هذه المجموعة هي Cinnzelanol و Cinnzeylaninوتحتوي ايضاً على مجموعة اخرى تعرف باسم Oligomeric Proanthocyanidins بالإضافة الى احتواء القرفة على مواد هلامية .mucilage وتحتوي قشور القرفة على زيوت طيارة حيث تصل نسبتها إلى ٤%، ومن أهم المركبات المكونة للزيت مركب يعرف باسم سينمالدهيد وهو الذي يعزى إليه أكثر التأثيرات الدوائية، كما يعد مركب اليوجينول المركب الثاني في الزيت والذي يُعزى إليه التأثير المهدئ، وتوجد مركبات أخرى أقل أهمية من المركبين السابقين. كما تحتوي القشور على مواد عفصية ومواد هلامية ومواد سكرية ونشا. ومعلوماتها الغذائية: فإنه يحتوي كل ١٠٠غ من بهارات القرفة، بحسب وزارة الزراعة الأميركية على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٢٤٧ ، والدهون: ١,٢٤ ، والدهون المشبعة: ٠,٣٤ والكاربوهيدرات: ٨٠,٥٩ ، ولألياف: ٥٣,١ ، والبروتينات: ٣,٩٩ ، والكولسترول: ٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : ظلت القرفة لآلاف السنين تستعمل لعلاج نلف الأسنان وتطهيرعدوي مجاري البول كما في السيلان وتريح المعدة .
لقد دخلت القرفة مصر مع رحلة الملكة حتشبسوت الى الصومال عام 1475 - 1495 قبل الميلاد وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية .وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند واول ما استخدمت طبياً واجزاء من اوروبا منذ نحو سنة 500 قبل الميلاد وكانت القرفة تستخدم في ذلك الزمان لعلاج الزكام والانفلونزا والمشكلات الهضمية ولا تزال تستخدم حتى اليوم بنفس الطريقة .
قال ابن البيطار (تمزج القرفة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق) (٨٢).
كما وردت القرفة في وصفات فرعونية حيث ورد ذكرها ست مرات في بردية هيرست الطبية كمسكن موضعي وضد الحروق المتعفنة، وتعتبر القرفة من الأباريز المشهورة حيث أطلق عليها علماء التغذية في فرنسا اسم صديق الجهاز الهضمي.
وقال ابن سينا (قوة القرفة مسخنة، مفتحة تصلح كل عفونة، غاية في اللطافة، جاذبة وتصلح لكل قوة فاسدة .ودهن القرفة محلل حار جداً مذيب، يوضع على الكلف والنمش صالح للقوابي والقروح، ودهن القرفة عجيب في الرعشة، ينفع من الزكام، ينقي الدماغ وهو من جملة ما يسكن وجع الاذن، وينفع من الغشاوة والظلمة اكلاً وكحلاً، ويذهب الرطوبة الغليظة

---

(٨٢) _ الجامع ٨٤/٢ .

من العين وينفع من السعال وينقي ما في الصدر، ويفتح سدد الكبد ويقويها، ويقوي المعدة ويجفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء، وينفع من اوجاع الرحم والكلى واورامها ويدر البول) (٨٣).

وقال ابن سينا أيضا : في طبعه القبض اليسير وله خاصية في التفريح يعينها عطريته، ويقاربان حدته وحرارته ويصيرانه في المنفعة والترياقية، ويصلح كل عفونة وكل قوة فاسدة وكل صديدة من الأخلاط الفاسدة. (٨٤).

وكان الصينيون منذ سنة ٢٧٠٠ ق.م. يستعملونها لعلاج الغثيان والحمي والإسهال وتسوس الأسنان واللثة لأنها قاتلة للجراثيم ومطهرة ، وكانوا يستعملونها في مشاكل العادة الشهرية لدي المرأة ، وخلاصة القرفة قاتلة للفطريات والفيروسات .

واليابانيون في دراسة طبية يستعملونها في علاج القرح بالمعدة باستعمال ملعقة شاي مسحوق القرفة في كوب ماء مغليويترك لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة . ويتناول المشروب كوب ثلاث مرات لعلاج الفطريات في المهبل أو الميكروبات في الجهاز البولي ويجعل الجسم محتاجا لنسبة أقل من الإنسولين والخلايا متقبلة له ،. وفي حالة مريض السكر لو تناول ملعقة قرفة مع كل وجبة كسفوف أو علي الطعام بمكن ضبط السكر في جسمه . والقرفة غير سامة إلا أنها قد تسبب حساسية للبعض . والقرفة تنشط حيوية الجسم ووظائف الأعضاء وتدفئ الجسم وتوقف الإسهال وتحسن الهضم وتعالج تقلصات الجسم وتنشط الدورة الدموية ولاسيما الطرفية كالأصابع والقدمين .

وفي الهند تؤخذ بعد ولادة الطفل كمانع للحمل. والقرفة مدرة للطمث (العادة)لديث المرأة . ومادة السينامالدهيد cinnamaldehyde بالقرفة وهي مسكنة ومهدئة ومخفضة لضغط الدم والحمي .والقرفة تساعد علي هضم الدهون في الجهاز الهضمي لأنها تنشط بعض الأنزيمات الهاضمة به. وفي حالة الجروح توضع المسحوق علي الجرج يسكنه لوجود مادة الإيجنول eugenol به. وتفيد القرفة في الغثيان والقيء والإسهال وآلام العضلات وتزيد اللعاب والعصارة المعدية وتقلل الضغط العالي وتفتح الشهية . وتفيد في الغثيان والقيء والإسهال وآلام العضلات وتزيد اللعاب والعصارة المعدية وتقلل الضغط العالي وتفتح الشهية . والقرفة تجعل الخلايا الدهنية أكثر استجابة للإنسولين الذي ينظم عملية تكسير السكر في الدم وإستهلاكه في الخلايا بالجسم . والمادة الفعالة في القرفة methylhydroxy chalcone polymer (MHCP) تقوم بزيادة إستهلاك السكر وتحويله لطاقة . وهذه المادة فينولية مضـلدة للأكسدة وتقلل من الأعراض الجامبية للسكر. وهذه المادة تذوب في الماء لخذت لاتوجد في زيت القرفة الذي يضاف علي المواد الغذائية. تحذير : زيت القرفة قصة أخري . لأنه لو وضع علي الجلد يلهبه ويحمر ولو أخذ بالفم قد يسبب الغثيان والقيء وقد يسبب تلف الكلي .

لكن المسحوق لايضر .

وقال جالينوس في السابعة: هذا الدواء في الغاية من اللطافة ولكنه ليس بحار غاية الحرارة بل هو من الحرارة في أوّل الثالثة وليس في الأدوية المسخنة شيء آخر يجفف مثل

---

(٨٣) ـ القانون ٢٨٨/١ .

(٨٤) ـ المصدر نفسه ٢٨٨/١ .

تجفيفه بسبب لطافة جوهره، فأما قرفة الدارصيني فكأنها دارصيني ضعيف وبعض الناس يسميه دارصيني دون. (٨٥)٠
ب-وفي الطب الحديث:
١- كشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على مركب الدهيد القرفة أنه مسكن ويخفض ضغط الدم والحمى٠
١- واثبتوا أن خلاصة القرفة ذات مفعول ضد الجراثيم ومضادة للفطريات ومضادة للفيروسات٠
٢- وتستعمل القرفة على نطاق واسع كعشبة مدفئة من أجل البرد و غالباً تمزج بالزنجبيل٠
٣- قام اليابانيون عام ١٩٨٠ بدراسة تأثير المركب الرئيس في زيت القرفة كمهدئ ومسكن وأثبتوا تأثير هذا المركب كمادة مهدئة ومسكنة بالإضافة إلى تخفيضه لضغط الدم والحمى. كما أثبتوا أن خلاصة القرفة لها تأثير ضد أنواع من البكتيريا من الفطور.
٤- وتنبه القرفة دوران الدم وبالأخص في أصابع اليد والقدمين.
٥- والقرفة علاج فعال ضد القيء والغثيان والاسهال .
٦- والقرفة مقوية للهضم الضعيف٠
٧- وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهة.
٨- كما وجد أن للقرفة مفعولا منشطا للحيض فهي تنبه الرحم وتحث على النزف الحيضي وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل .
٩- وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم .
١٠- لقد وجد أن خليط العسل مع القرفة يعالج الكثير من الأمراض ، وينتج العسل من كثير من دول العالم . لعدة قرون قد أستخدم الطب اليوناني العسل كدواء حيوي وفعال . أما علماء العصر الحالي منهم يقبلون العسل كدواء حيوي وفعال . جداً لكثير من الأمراض حيث أن العسل ليس له أي أثار جانبية في علاج أي نوع من الأمراض ، وينادي العلم في عصرنا الحالي بأنه برغم العسل حلو الطعم الإ أنه يؤخذ كجرعة دوائية عادية لا تؤذي حتى المرضى المصابين بالبنكرياس وقد نشر في مجلة مشهورة في كندا (٨٦) ، أنه يوجد قائمة من الأمراض يمكن الشفاء منها بواسطة العسل مع القرفة كما أثبتته أبحاث العلماء الغربيين٠
١١- مرض النقرس أو التهاب المفاصل: تناول قدر مقدار من العسل مع مقدارين من الماء الفاتر وأضف عليها ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة أصنع عجينه من هذه الخلطة ودلك بها ببطئ على الجزء المتألم من الجسد ، فقد لوحظ أن الألم يختفي في خلاص دقيقة أو دقيقتين وأيضاً من الممكن لمرضى النقرس أن يأخذ يومياً صباحاً ومساءاً كوب من الماء الدافئ مع ملعقتين من العسل مع ملعقة صغيرة من مسحوق

---

(٨٥) – الجامع ٨٤/٢ ٠
(٨٦) مجلة إخبار العالم الأسبوعية عدد يوم 17 يناير ١٩٩٥ ٠

القرفة ، فعند تناول ذلك بانتظام فإنه يشـــفي حتى مرض النقرس المزمن . ففي بحث حديث تم في جامعة كوبهجن ، وجد أن إعطاء الأطباء للمرضـــى خليط من ملعقة من العسـل مع ملعقة من مسـحوق القرفة قبل الإفطار ، فقد وجد أنه من خلال أسـبوع أن ٧٣ شخص من ٢٠٠ شخص يشفوا تماماً من الألم وفي خلال شهر فإنه سرعان ما يتحرك المرضى المصابون بالنقرس بدون ألم.

١٢- تساقط الشعر: إن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر أو الصلع يمكنهم عمل عجينه من زيت الزيتون الحار مع ملعقة من العســـل مع ملعقة من مســحوق القرفة قبل الاســتحمام والاحتفاظ بذلك لمدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم يغســلون الشعر وقد وجد أن هذا يكون أفضل إذا أحتفظ بوضعه لمدة خمس دقائق .

١٣- التهابات المثانة: خذ ملعقتين من مسحوق القرفة وملعقة من العسل وضعها في كوب من الماء والفاتر وقم بشربة وستجده يحطم الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات المثانة .

١٤- ألم الأسـنان: قم بعمل عجينه من ملعقة واحدة من مسـحوق القرفة مع خمس ملاعق من العسل وضعها على الجزء المتألم ، ويتم هذا ثلاث مرات يومياً حتى يزول الألم.

١٥- ارتفاع نســبة الكوليســترول: إذا أعطي لمريض الكوليســترول ملعقتين من العسـل مع ثلاث ملاعق من مسـحوق القرفة مخلوطة في ١٦ أوقية من ماء الشـاي ، فإنها ســتخفض مســتوى الكوليســترول في الدم بمعدل ١٠% خلال ســاعتين فقط ... وكما ذكر بالنســبة لمرض التهاب المفاصــل فإنه إذا أعطيت هذه الجرعة ثلاث مرات يومياً فإنها تكون قادرة على شــفاء مريض الكوليســترول المزمن . وكما تقول المعلومات التي ذكرت في الدورية المذكورة آنفاً فإن تناول العســل النقي مع الطعام يومياً يخفض من الألم الكوليسترول.

١٦- نزلات البرد: أن هؤلاء الأشخاص الذي يعانون من زلات البرد العادية والحادة لابد أن يأخذوا ملعقة واحدة من العسل مع ربع ملعقة من مسحوق القرفة يومياً لمدة ثلاث أيام فإنها ستعالج الكحة والبرد المزمن.

١٧- العقم: لقد استخدم اليونانيون والايرفدلو العسل الكثير من السنين في الدواء التقوية المنى عند الرجال فإذا أخذ الرجل العقيم ملعقتين من العســل قبل النوم فإنه سيشفى من العقم . فمن دول الصين واليابان ودول الشرق الأقصى لعدة قرون نجد النســاء التي لا تلدن يأخذون مسـحوق القرفة . فالمرآة العقيمة من الممكن أن تتناول قدر قبضة يد من مسحوق القرفة في نصف ملعقة من العسل وتمضغه بين اللثتين على مدار اليوم وعليه يختلط ببطئ مع اللعاب ويدخل الجســم ، وهناك زوجين من ولاية ميرلاند بأمريكا ليس لديهم أطفال لمدة ١٤ عام وقد فقدوا الأمل في الحصــول على الأبناء ولكنهم عندما أخبروا بهذه الوصفة فسرعان ما تناول الزوج والزوجة العسل والقرفة كما هو موضـح بالأعلى وعليه قد حملت المرآة في خلال أشــهر وولدت توأم في مرة واحدة.

١٨- توعل المعدة: إن العسل المأخوذ مع مسحوق القرفة يشفي ألام المعدة ويشفي القرحة المعدية ونهائياً ، أما بالنسبة لغازات المعدة وطبقاً للدراسات التي تمت من الهند واليابان فقد كشفت الدراسة أنة إذا أخذ العسل مع مسحوق القرفة فإن المعدة ستتخلص من الغازات التي بها.

١٩- أمراض القلب: أصبح عجينة من العسل ومسحوق القرفة وضعها على الخبز بدلاً من الجيلي أو المربى وقم بتناولها بإنتظام على الإفطار ، فإنها تقلل نسبة الكوليسترول في الشرايين وتنقذ المريض من الأزمة القلبية وأيضاً هؤلأ المرضى المصابين بالفعل بأزمة قلبية من قبل فإنهم عند تناول هذه الجرعة يومياً نجدها تحميهم كثيراً من أزمات قلبية أخرى . ونجد أن التناول المستمر للوصفة السابقة نجده ينعش التنفس ويزيد ضربات القلب ونجد دور كثيرة ومتنوعة لشفاء في أمريكا وكندا قد عاملت مرضاها بهذه الوصفة بنجاح ووجدوا أنه نتيجة للعمر المتزايد للشرايين والأوردة التي تفقد مرونتها فقد وجد أنها تحيها وتجددها على نحو فعال٠

٢٠- الجهاز المناعي: إن التناول اليومي للعسل مع مسحوق القرفة يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم من البكتريا والأمراض الخطيرة فقد وجد العلماء أن العسل به الكثير من الفيتامينات المتنوعة والحديد في كميات كبيرة . أن التناول الدائم للعسل يقوي كريات الدم البيضاء التي تحارب البكتريا والأمراض الخطيرة ٠

٢١- سوء أو عسر الهضم: إن مسحوق القرفة المرشوش في ملعقتين من العسل المأخوذ قبل الطعام يخفف من الحموضة ويهضم أثقل الوجبات.

٢٢- الأنفلونزا: قد أثبت عالم في أسبانيا أن العسل يحتوي على مادة طبيعية تقتل جراثيم الأنفلونزا وتنقذ المريض منها٠

٢٣- طول العمر: إن تناول الشاي المخلوط مع العسل ومسحوق القرفة بانتظام يمنع ويمنح و عشاء كبار السن . خذ أربعة ملاعق من العسل وملعقة من مسحوق القرفة وثلاث كؤوس من الماء وغليهما مثل غلي الشاي وأشرب ربع كأس من ٣ إلى ٤ مرات يومياً فإنه يحافظ على الجلد نضر وناعم ويمنع وعشاء كبر السن حيث أن الرجل ذو المئة عام يبدو وكأنة في العشرينات من عمره ٠

٢٤- الدمامل: أعمل خليط أو عجينه من ٣ ملاعق من العسل مع ملعقة واحدة من مسحوق القرفة ثم ضع هذه العجينة على الدمل قبل النوم وأغسلها في اليوم التالي بماء دافئ وإذا تم ذلك يومياً لمدة أسبوعين فإنه ستقضى على الدمامل نهائياً٠

٢٥- عدوى الجلد – أمراض الجلد: مثل القوباء أو السعفة وكل أمراض الجلد تشفى بوضع العسل ومسحوق القرفة في أجزاء متساوية على أجزاء الجلد المصابة٠

٢٦- تقليل الوزن (التخسيس)إن تناول العسل مع مسحوق القرفة مغلية في كأس من الماء كل صباح يومياً بنصف ساعة قبل الإفطار والمعدة فارغة وفي الليل قبل النوم بانتظام يقلل الوزن على نحو كبير حتى هؤلأ الأشخاص ذو الجسم البدين . وأيضاً بتناول هذا الخليط بانتظام فإنه يمنع الدهون من التركم في الجسم حتى ولو كان الشخص يأكل وجبه بها سعرات حرارية عالية٠

٢٧- السرطان: قد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان واستراليا أن المراحل المتقدمة من سرطان المعدة والعظم قد أشفيت بنجاح . فعلى المرضى الذين يعانون من هذه الأنواع من السرطان أن يتناول يومياً ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة لمدة ثلاثة شهور يومياً٠

٢٨- التعب – الإعياء:قد أوضحت الدراسات الحديثة أن كمية السكر من العسل تكون مساعدة أكثر من ضررها لقوة الجسم إن الأشخاص المتقدمين في العمر الذين يتناولون العسل مع مسحوق القرفة في جرعات متساوية تجعلهم يتميزون باليقظة والمرونة . قول د/ ميلتون الذي قام بهذا البحث إن أخذ نصف ملعقة من العسل في كوب من الماء مرشوش بمسحوق القرفة المتناول يومياً بعد الاستحمام وفي المساء حوالي الساعة ٣ م وعندما تتناقص حيوية الجسم مسرعان بعد هذه الجرعة ماتتزايد حيوية الجسم خلال أسبوع٠

٢٩- صعوبة التنفس: نجد أن أول ما يقوم به شعب أمريكا الجنوبية في الصباح هو الغرغرة بملعقة من العسل مع مسحوق القرفة المخلوطة بماء ساخن وعليه يظل تنفسهم صحو٠

٣٠- فقدان السمع: إن تناول جرعات ثابتة من العسل مع مسحوق القرفة يومياً في الصباح والمساء يحافظ على السمع٠

٣١- لنزول الدورة وتسهيل الولاده: بعض القابلات في بعض أقطار الوطن العربي يستعملن الدارسين (القرفة)لتسهيل الولادة ولتنزيل الدورة الشهرية٠

٣٢- القرفة قد تعالج السكري القرفة علاج للسكري قد تقي القرفة من الإصابة بمرض السكري الذي يصيب البالغين فالقرفة التي تستخدم عادة في الطهي قد تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية وقد حث أحد العلماء الذين أجروا البث الأخير الناس على الإكثار من استخدام القرفة لجني أكبر فائدة من هذه المادة.
يذكر حسب ما أوردته بي بي سي اونلاين أن مرض السكري الذي يظهر عند الكبر، والذي يطلق عليه الطراز-٢، أكثر انتشارا من السكري الذي يظهر عند الصغار والذي يعتمد على هرمون الأنسولين. ويصيب هذا المرض ملايين الأشخاص في كل أرجاء العالم، ويؤدي إلى وفيات مبكرة كثيرة .

٣٣- إعادة تفعيل الخلايا لكن علماء مختبرات التغذية التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأميركية في ولاية ميريلاند الأميركية وجدوا أن مادة مستخلصة من نبات القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين بحيث تجعلها أكثر استجابة للهرمون المذكور. وقد وجد الباحثون أن القرفة تزيد من نسبة معالجة السكر ٢٠ مرة. وينصح مرضى السكري بتناول ربع ملعقة كوب إلى ملعقة كوب كاملة من مادة القرفة يوميا.

٣٤- ثبتت فعاليتها في معالجة التسمم الغذائي الناتج عن الإصابة ببكتريا إي كولاي٠

٣٥- يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل كوبين إلى

ثلاثة أكواب في اليوم وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية .

٣٦- يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل واضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك عشرة دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن وطرد الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين٠

٣٧- تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم تترك لمدة خمس دقائق ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر .

٣٨- يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادي أو ملء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التفوئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنوب ويقوي الكبد ويسكن البواسير ويضعفها ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته .

٣٩- يستعمل مشروب مغلي القرفة بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً لحالات البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

٤٠- يستعمل مسحوق القرفة مع الزنجبيل والهيل كمشروب ساخن ممتاز لحالات التخمة وانتفاخات المعدة والمغص المعوي وضعف الشهية.

٤١- يستعمل ما بين ٨ إلى ٢ جرام من مسحوق القرفة مغلياً مع السكر لتقوية المعدة.

٤٢- يستعمل منقوع القرفة بمعدل ٢ إلى ٨ جرامات مع ٥٠٠ ملم ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحة البرد وفتح الشهية.

٤٣- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

٤٤- تستعمل صبغة القرفة بمعدل ٤ إلى ٨ جرامات لتقوية القلب وتنشيط الرياضيين والسباحين.

٤٥- يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن .

٤٦- يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبثور .

٤٧- أخرجت مصانع الأودية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح .

٤٨- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر .

٤٩- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب .

٥٠- تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

٥١- يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث و الولادة ، وقيل هي نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة

٥٢- استنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة طارد للبلغم.

٥٣- ان زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيس في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية و التنفس ، و المدر للافرازات، والقابض للأوعية و المحرك للأمعاء، و المعقم المضاد للتعفن، و لهذا نرى القرفة تدخل في تركيب الكثير من الأدوية و المستحضرات الصيدلانية، وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى .

٥٤- يستعمل زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

٥٥- يستعمل زيت القرفة مع الخل د هاناً لعلاج البثور والقروح، وحديثاً دخل مسحوق القرفة في صناعة مراهم ضد الحروق والقروح.

٥٦- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

محاذير: يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم. (٨٧)٠

---

(٨٧) – مجلة إخبار العالم الأسبوعية عدد يوم 17 يناير ١٩٩٥ ، وقاموس الغذاء ص: ٥٢٥ ٠

٨٩- القرنابيط : Cauliflower



الاسم العلمي : *Brassica Botrytis*
أسماؤه: القرنابيط ، القرنبيط ، زهرة ، أم زهر ، القنبيط ، قربيط أخضر .
الفصيلة: الصليبية ، الكرنبية .
موطن النبات: البلاد العربية ولاسيما المناطق الباردة .
وصف النبات: هو نبات حولي يرتفع عن الارض في حدود ٤٠ سنتم تقريبا ،الاوراق عريضه خضراء فيها خطوط بيضاء .
الجزء المستعمل: الأجزاء الهوائية .
المحتويات الكيمياوية: يحتوى على نسبة ٤،٧ مادة الكربوهيدرات ، ونسبة ١،٢ سيللولوز بخلاف ٨،. % من الأملاح، ويحتوي على الفيتامينات وهو غنى جدا بالحديد والكالسيوم وفيتامين ج.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : قال ابن البيطار: بزره يقتل الدود ،وكله يفجر الأورام ويلكحم الجروح وينقي السدد والطحال والكبد والحصى(٨٨)٠

ب-وفي الطب الحديث:

١- مدار للبول ،
٢- مفيد للروماتيزم ،
٣- منشط لجميع خلايا الجسم ،
٤- يقوى اللثة
٥- ويساعد على شفاء الجروح والحروق برشها بذرات ثمار القرنبيط .
٦- وهو من الخضر الضرورية للجسم فى جميع مراحل نموة لما يحويه من الفيتامينات وهو غنى جدا بالحديد والكالسيوم وفيتامين ج٠
٧- كشفت دراسة حديثة أن القرنبيط يوجد به مادة فعالة تدعى "سلفورافين" تساهم بشكل كبير في حماية خلايا الجسم من أخطار مضادات الأكسدة وتساهم في التأثير على نشاط وحيوية وعمل الخلايا، حيث تسبب هذه المضادات في كثير من المشكلات للجسم مثل زيادة تصلب الشرايين وحدوث جلطات، وبيّنت الدراسة أن للمادة الموجودة في القرنبيط دوراً مهماً في تأخير الشيخوخة، وخصوصاً في رفع مستوى جهاز المناعة عند الإنسان، ودور مهم جداً في حماية الخلايا من أية مواد خطيرة تؤثر على سلامتها وتحد من حدوث أية خلايا سرطانية، وكذلك في تقوية وتنشيط الكبد في طرد السموم.
٨- مغذي ، نافع من مشاكل الجهاز الدوري وبالذات الدهون ،نافع للبدين ،
٩- مهدىء للحاله النفسية ،
١٠- مقو بشكل عام٠
١١- يعالج القلاع
١٢- يطرد الديدان
١٣- يمنع البلغم٠
١٤- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، مثل البوتاسيوم والكروم.
١٥- يساعد في تخليص الجسم من السّموم.
١٦- يساعد في تقليل انفصام شبكيّة العين.
١٧- يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع.
١٨- يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدّم.
١٩- يقلل من الإصابة بالأزمات القلبيّة.
٢٠- يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدّم.
٢١- يعتقد انه يقاوم أمراض السرطان(٨٩)٠

محاذير: لا ضرر من تناوله ٠

---

(٨٨) – التذكرة ٥٩٣/١ في القنبيط ، وفي الكرنب ٦١٠/١ ، وينظر القانون ٣٤٦/١ ٠
(٨٩) – قاموس الغذاء ص:٥٥٢ ، ودليل العلاج ص: ٦٤ ن وتكنلوجيا الزراعة ص: ١٨٧ ٠

٩٠- القرنفل CARNATION



الاسم العلمي : ***Syzygium aromaticum***
أو ***Eugenia aromaticum*** **أو** ***Eugenia caryophyllata***
أسماؤه :القرنفل \ان المسمار ٠
الفصيلة: الآسية، وقيل الغراشية ٠
موطن النبات: جزر مولوكا بإندونيسـيا وجنوب الفلبين يتواجد في آسـيا ، دول الخليج ، الجزيرة العربية وتنزانيا ومدغشقر وجبال الأنديز والبرازيل٠
وصـف النبات: النبات شـجرة دائمة الخضـرة، لها شـكل مخروطي، مزهرة ذات زهر رباعي الأجزاء، ولـها رائحة عطرية قوية، يبلغ متوسـط ارتفاع شـجرة القرنفل من ١٠ إلى ١٢ مترا ويصل أحيانا إلى ٢٠ مترا. هي واحدة من أقدم وأشهر التوابل، وبذورها تشبه المسامير وهي أكثر أجزائها اسـتعمالا وتسـمى كذلك بعود النوار ويكون لونـها أحمرا ويتحول إلى البني عندما تصـبح يابسـة ، نبات عشـبي معمر من الفصـيلة الفراشـية، وهو من نباتات الزينـة التى توجد بريا في البوادي وأطراف المراعى والحقول الزراعية ٠

الجزء المستعمل : الأزهار ، والثمرة بعد الجفاف ٠

المحتويات الكيمياوية :يتركب من فلافونيات ، مواد عفصية ، مواد ملونة ،مركب سيانهيدرات، ومادة اليوجنول ، والمعلومات الغذائية في القرنفل:تحتوي كل ملعقة كبيرة من القرنفل (٦,٦غ)، على المعلومات الغذائية التالية :

السعرات الحرارية: ٢١ ، الدهون: ١,٣٢، الدهون المشبعة: ٠,٣٥ ، الكاربوهيدرات: ٤,٠٤ ، الألياف: ٢,٣ ، البروتينات: ٠,٣٩ ، الكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : والقرنفل معروف عند أطباء العرب يحتوي القرنفل على زيت طيار بنسبة ٢٠% وقد ذكره داوود في كتابه (تذكرته) : القرنفل حار يابس يقوي الدماغ ٠٠٠ويجلو البلغم ويطيب النكهة ويقوي الأعضاء الرئيسة كلها و الصدر والكلى والطحال والمعدة (٩٠)٠

وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبيه الجهاز الهضمي ويستعمل الآن بكثرة في طب الأسنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح وقروح اللثة وينظف الأسنان (٩١)٠ .

ب-في الطب الحديث:

١. يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حالات الضعف أو عسر الهضم و الأعراض التى قد على تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة و الغثيان و الإنتفاخ و القيء ، ويؤخذ القرنفل صورة شاى يحضر كالأتي: يضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المجروش إلى فنجان ماء مغلى و يترك لينقع بالماء حوالى عشرة دقائق ويشرب مثل الشاي،ويمكن ان يضاف القرنفل الى الشاي والقهوة٠
٢. ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجلاء البلغم٠
٣. ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة.
٤. وهو يقوي المعدة و القلب و الكبد ،
٥. يساعد على الهضم ،
٦. يقوي اللثة و الدماغ
٧. يطيب النكهة ،
٨. يذهب غشاوة البصر ،
٩. يقطع سلس البول ،
١٠. يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل و الخل ،
١١. يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لأتلاف الحساسية العصبية ،
١٢. و يعد مطهرا
١٣. و مخدرا للآلام و القروح ،
١٤. و يدر الطمث
١٥. و ضد هبوط المعدة و ضعفها

---

(٩٠) – التذكرة ١/ ٥٨٢

(٩١) – التذكرة ١/ ٥٨٢ ، والجامع ٣/٧-٩ ٠

١٦. و ضعف البصر والسمع و هبوط القوي ،
١٧. يستعمل كمهدئ و ملطف إذا حلي بالعسل٠
١٨. وقد توصلت ثلاث باحثات عراقيات الى استخلاص وإنتاج مادة (ليوجنول) المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل ،تمكنت الباحثات إيمان حسين عباس وثامرة قاسم محمد وسندس كريم زائر من إنتاج المادة ذات الفعل المخدر والمعقم.
١٩. واستخدمت الباحثات الزيت الطيار المقطر بطريقة البخار لبراعم زهور نبات القرنفل من الفصيلة الآسية في استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة بشكل واسع في طب الأسنان بطريقة تشمل عملية استرجاع وتنقية للحصول على درجة نقاوة ٧٩ الى ٩٩ في المائة ونسبة استخلاص بلغت ٨١,١ الى ٨٨,٢ في المائة من أصل اليوجنول الموجود في الزيت، وأظهرت نتائج التحاليل والدراسة السمية التي أجريت على الابتكار الجديد (المطابقة التامة) باعتبار اليوجنول المخدر مادة دوائية صالحة للاستعمال.

ويذكر ان مادة اليوجنول غنية بفعلها المخدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان فهي تستخدم تحت الاسم نفسه كمادة معقمة ومسكنة لآلام الأسنان وكمادة حارقة للعصب المفتوح في حشوات الجذر وكمادة مضافة في الحشوات المؤقتة وفي صناعة قوالب الأسنان وفي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة.

٢٠. براعم شجرة القرنفل الجافة يفيد في الهضم والإسهال والديدان الإسطوانية والعدوي الفطرية .
٢١. وزيت القرنفل مطهر للجراثيم ٠
٢٢. و يفيد في آلام الأسنان وتطهيرها .
٢٣. وفي القيء ويفيد المعدة والهضم .
٢٤. ومسحوق القرنفل يخفف الآلام الموضوعية لوجود مادة **Eugenol** المخدرة موضوعيا .
٢٥. والقرنفل يعالج حب الشباب وقرح الجلد ودمامل العين . طارد للناموس والعثة٠
٢٦. يستعمل كمهدئ و ملطف إذا حلي بالعسل ٠
٢٧. ينشط المخ يزيد التركيز الذهنى٠
٢٨. -يذيب البلغم٠
٢٩. يمنع الفواق(الزغطة)والقئ والغثيان٠
٣٠. يقوى الباه ينشط الجنس٠
٣١. يقوى الكبد٠

محاذير :

١. مادة في القرنفل تتسبب بإتلاف الأنسجة وتسمم الكبد فقد كشف عدد من التجارب المخبرية التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض عن وجود مادة في القرنفل أو ما يسمى في بعض تتسبب في إتلاف الأنسجة وحدوث سمية في الكبد بينما يتم استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الرز وإضافته إلى

القهوة كبديل للهيل نظرا لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضفيها عليها ، بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى.

وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المعدلة وراثيا في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض الدكتور محمد الطفيل أن التحاليل التي أجرتها المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة " يجنول " التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة ,ويتسبب في سمية الكبد للإنسان بفعل زيت " يجنول " الموجود بنسبة ٧٠ % - ٨٥ % في الحبة الواحدة من القرنفل، مشيرا إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل شخص يعاني أصلا مشكلات في وظائف الكبد ، في حين نفى وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة.

٢. وحذروا من استخدامه بكثرة ، ولاسيما
٣. عندما يعمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهيج على الرغم من قدرته على تخدير الألم إلا أنه قد يؤدي إلى تلف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من يستخدمه(٩٢).
٤.

٩١- قصب السكر: Cane Sugar



(٩٢) – قاموس الغذاء ص: ٥٢٨ ، ودليل العلاجص: ١٢٩ .

الاسم العلمي: ***Saccharum***

أسماؤه: قصب السكر

الفصيلة :النجيلية ٠

موطن النبات: يعد جنوب وجنوب شرق آسيا الموئل الأساسي لقصب السكر. نقله المسلمون خلال عصر الفتوحات إلى الوطن العربي وحوض البحر الأبيض المتوسط، بما في ذلك صقلية والأندلس، ثم نقله المستعمرون الأوروبيون إلى العالم الجديد.

تعد حقول زراعة قصب السكر مكاناً لكثير من المخلوقات منها ضفدع قصب السكر السام الذي تعاني منه أستراليا الأمرين منذ أن جلب في عام ١٩٣٥ من جزر هاواي للقضاء على العناكب التي تغزو حقول قصب السكر في شمال أستراليا وتؤثر على حاصل الحقول مسببة خسائر كبيرة.

وصف النبات: هو نبات قصبي أوراقه شريطية طويلة حادة على الساق عقد تخرج منها براعم لتنطلق منها الأوراق ، ويضم ستة إلى ٣٧ نوعاً (يختلف العدد حسب النظام التصنيفي المستخدم). وهو من نباتات المناطق الحارة، وهو المصدر الأساسي لاستخراج السكر٠

الجزء الطبي المستعمل:القصب ٠

المحتويات الكيمياوية: يحتوي العصير على السكروز «سكر القصب» وسكريات احادية «جوكلوز وفركتوز» بالإضافة الي فيتامينات B.A كما امكن تحضير فيتامين C من العصير الطازج٠

مكونات كوب العصير بأنه يشترط النظافة لكي يحتوي على ١٦٠ غرام ماء و٢٥ غرام سكر قصب و٦,٦ غرام سكريات أخري، و٣ غرامات بروتينات وأحماض عضوية وصمغ وشمع ومواد ملونة طبيعيا، وغرام واحد أملاح معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم. ويعطي الكوب ١٣٠ سعرة حرارية، وهذه السعرات تصل إلى ١٠٠ سعرة فقط نتيجة خفض سعة كوب العصير٠

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم : من المعروف ان قصب السكر نبات اكتشف في غينيا منذ ١٠ آلاف عام قبل أن يتم زراعته في الهند وتم نقله في بلدان الشرق الأوسط واوربا عن طريق الفتح الإسلامي. ونقله المكتشفين الأسبان الي أمريكا الشمالية. ورغم ذلك لا يعرف أحد تاريخ نشاة عصير قصب السكر بالتحديد ولا أول من استخدمه كمشروب. وهناك بعض الشائعات تروي ان أول من شربه هم الفراعنة الا انه لم يتأكد من صحة هذه المعلومة.من العادات الشعبية في بعض البلدان التي تزرع قصب السكر منها المغرب ومصر عادة مص قصب السكر والذي له فوائد غذائية وصحية للحلق في معالجة الألتهابات.

فكثيرا ما يمر الفلاحين وهم بطريقهم يسعون وهم يمصون عيدان قصب السكر، أما في مدن مصر فان محال عصر القصب منتشرة بصورة ملفتة للنظر.

يستخرج منه كثير من المنتجات منها (الكحول - السكر - الورق)اما بالنسبة للسكر المنتج من القصب فهو من اجود الأنواع ويحتاج قصب السكرالى أرض طينية سوداء وثقيلة وغنية بالطمى وهي عادةً تكون في الصعيد المصري وقد تم عمل مصانع تقوم على قصب السكر بنجع حمادى في اقرب المدن للصعيد وأيضا من أكبر المدن الصناعية.

يعد عصير قصب السكر من أكثر المشروبات شعبية في مصر والاسم الشائع له"عصير قصب".وهو منتشر بكثرة بين المصريين نظرا لرخص ثمنه ولا يتطلب ادوات وأجهزة غالية أو مساحات واسعة وارتفاع فائدته الغذائية. كما انه يعتبر من الموروثات القديمة في مصر. وهو لا يكاد يخلو منه اي محل للعصائر ومتوفر في جميع المحافظات المصرية. ويقدم كمشروب طازج خام بدون اي اضافات ولا سيما يكثر تناوله في فصل الصيف وفي شهر رمضان بعد الافطار.

تنتشر بها العديد من محلات عصائر القصب وخاصة في العاصمة الرياض. وقد انتقل هذا المشروب الي السعودية مع قدوم المصريين والهنود والباكستانين إليها وتتكاثر هذه المحلات علي وجه الخصوص في المناطق التي يقيمون بها

في الهند تنمو كميات كبيرة من قصب السكر، وتنتشر فيها صناعات السكر. وينتشر هذه المشروب علي نطاق وخاصة مع البائعة الجائلين علي جنابات الطرق.ويضاف اليه الزنجبيل والنعناع والليمون لإضافة نكهة للعصير. بعض الناس يفضلون استهلاك عصير من قبل مضغه. ترتفع مبيعاته خلال فترة الأعياد.

ب-وفي الطب الحديث:

١. **أكد علماء التغذية والطب أن عصير القصب سهل وسريع الامتصاص ويفيد في حالات النحافة ويقوي العظام وينشط الكبد ويقاوم الإمساك ويزيد من افراز البول فيؤدي الي تنقية داخلية للجسم ويطرد المزيد من السموم٠**
٢. **كما ان شرب عصير القصب يكسب المرء قدرا من الراحة النفسية ، والهدوء، موضحا إن السر في ذلك يرجع إلي أن المواد السكرية الموجودة به تعمل على زيادة تكوين المادة الطبيعية المهدئة التي يكونها المخ وهي «السيراتونينseratonin »، الأمر الذي يؤدي إلي زيادة قدرة الإنسان على تحمل المواقف الصعبة مثل الضيق والقلق والتوتر والإرهاق وهي سمة الحياة الان. ولذلك فإن كوبا من عصير القصب يوميا يمكن ان يعيد المرء إلى حياة الهدوء قليلا لتجنب الضغوط والتكيف معها الى حد معقول.**
٣. **ويوضح الباحث المصري ان محصول القصب هو مصدر صناعة السكر في مصر ويحتوي العصير على السكروز «سكر القصب» وسكريات احادية «جوكلوز وفركتوز» بالاضافة الي فيتامينات b.a كما امكن تحضير فيتامين c من العصير الطازج، مشيرا الى ان عصير القصب يستخدم ايضا في إنتاج العسل الاسود الذي أثبت فاعلية في علاج امراض المعدة والاجهاد الناتج عن نقص حمض اللاكتيك والكربونيك في انسجة الجسم. وهذا العسل الاسود غني بالسكريات والحديد والبوتاسيوم، الأمر الذي يوصف معه لمرضى القلب ولإدرار البول.**
٤. **يفيد تحسين الحالة النفسيةويحسن من حالات الاكتئابنظراً لاحتوائه على مادة السيروتونين التي لها تأثيرمهدئ ومفيد في حالات الكآبة.**
٥. **وكذلك لكونه يحتوي على السكر، فهو مفيد ومنشط للكبدوطارد لكثير من السموم في الجسم وهو أيضاً مدر للبول٠**

٦. ويفيد في حالة النحافة الزائدةلأنه يحتوي على سعرات حرارية مرتفعة ونظرا لاحتوائه على الألياف فهو مكافح للإمساك وقد يكون مفيدا لهذا السبب إذاأخذ على الريق.

٧. كتشف الباحثون في جامعة بيوردو الأميركية أن مركبا كيميائيا مشتقا من المادة الشمعية لقصب السكر يساعد على خفض مستويات الكولسترول العالية في الدم، وبالتالي يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات.

٨. ووجد العلماء أن مركب "بوليكوزانول" يفيد الأشخاص المصابين بارتفاع غير طبيعي في كولسترول الدم، ويمثل مادة واعدة في الوقاية من أمراض القلب الوعائية.

٩. وقد يساعد هذا المركب في حالات مرضية أخرى حيث أظهرت دراسة استمرت سنتين أن ٢٠ مليغراما يوميا منه خففت آلام الأرجل أثناء المشي بشكل ملحوظ عند من يعانون من تصلب شرايين الأرجل، كما يمنع تخثر الدم نظرا لآثاره المميعة حيث بينت إحدى البحوث أن فعاليته تعادل تناول ١٠٠ مليغرام يوميا من الأسبرين وإضافته إلى العلاج بالأسبرين يكون أكثر فعالية مما لو تم تناول كل علاج لوحده.

١٠. علاج الاكتئاب : في الوقت الذي باتت فيه الشكوى من الاكتئاب على ألسنة الجميع يوميا، خرج خبير غذائي مصري بدعوة إلى تناول شراب عصير القصب، المشروب الشعبي الأكثر قبولا بين المصريين. ويقول الدكتور فهمي صديق، الخبير بالمعهد القومي للتغذية »، ان تناول عصير القصب لا يعالج الاكتئاب فقط بل والنحافة أيضا، ويقوي العظام وينشط الكبد ويقاوم الإمساك. وأشار الباحث إلى ان عود القصب الذي يعد من المحاصيل الاستراتيجية في مصر، يحتوي على ٣ أنواع من العصير، اولها: العصير السكري، وهو غني بالسكر ويوجد في عود القصب بعد تقشيره ويمثل حوالي ٨٠% من عصير القصب، وثانيهما: عصير خال من السكر، وهو عبارة عن ماء مرتبط بألياف القصب أو المصاصة، وثالثهما: عصير المادة الحية بالقصب وهي مادة البروتوبلازم أي المادة الحية للنبات وتكون في حالة نصف سائلة وتحتوي على ماء ومواد معدنية وأخرى عضوية ولا تحتوي على سكر. ويذكر الخبير المصري ان كوب عصير القصب يحتوي على هذه العصائر الثلاثة، وتعتمد نسبة تكوينه على الضغط المستخدم في عصارات القصب بمعنى انه إذا كان الضغط متوسطا، فسوف يكثر العصير السكري، ويقل العصير الخالي من السكر وعصير المادة الحية فيكون كوب العصير عالي النقاوة ومذاقه طيب، واذا زاد الضغط أو اعيد عصر عيدان القصب أكثر من مرة فسوف يزداد العصير الخالي من السكر وعصير المادة الحية فتقل درجة حلاوة العصير.

١١. النحافة والعظام : أن عصير القصب سهل وسريع الامتصاص ويفيد في حالات النحافة ويقوي العظام وينشط الكبد ويقاوم الإمساك ويزيد من افراز البول فيؤدي الي تنقية داخلية للجسم ويطرد المزيد من السموم كما ان شرب عصير القصب يكسب المرء قدرا من الراحة النفسية، والهدوء، موضحا ان السر في ذلك يرجع الي ان المواد السكرية الموجودة به تعمل على زيادة تكوين المادة الطبيعية المهدئة التي يكونها المخ وهي «السيراتونين» seratonin، الأمر الذي يؤدي الي زيادة قدرة الإنسان على تحمل المواقف الصعبة مثل الضيق والقلق والتوتر والارهاق وهي سمة

الحياة الآن. ولذلك فإن كوبا من عصـــير القصـــب يوميا يمكن ان يعيد المرء إلى حياة الهدوء قليلا لتجنب الضغوط والتكيف معها إلى حد معقول. ويوضح الباحث المصري ان محصـول القصـب هو مصـدر صـناعة السـكر في مصـر ويحتوي العصـير على السـكروز «سـكر القصـب» وسـكريات احادية «جوكلوز وفركتوز» بالإضـافة الي فيتامينات B.A كما امكن تحضـــير فيتامين C من العصـــير الطازج، مشـــيرا إلى ان عصـير القصـب يسـتخدم أيضـا في إنتاج العسـل الاسـود الذي أثبت فاعلية في علاج امراض المعدة والاجهاد النـاتج عن نقص حمض اللاكتيك والكربونيك في انسـجة الجسم. وهذا العسل الاسود غني بالسكريات والحديد والبوتاسيوم، الأمر الذي يوصف معه لمرضـى القلب ولإدرار البول. ويتراوح لون عصـير القصـب بين الرمادي الفاتح الي الأخضر الداكن، تبعا للمواد الملونـة التي توجد في قشرة العود، واذا تلوث العصير بمادة كلوية كالصـــابون مثلا أو كانت الأكواب غير مغســـولة جيدا، فإنه يظهر بلون اصـــفر خفيف، واذا كانت العصـــارات بها اجزاء مكشـــوفة من الحديد أو في الاقماع والمصافي فإن العصير يظهر بلون داكن غير مرغوب فيه.

١٢. الكلى والكبد : يشرح الخبير الغذائي المصري مكونات كوب العصير بأنه يشترط النظافة لكي يحتوي على ١٦٠ غرام ماء و٢٥ غرام سكر قصب و٦,٦ غرام سكريات اخري، و٣ غرامات بروتينات وأحماض عضوية وصمغ وشمع ومواد ملونـة طبيعيـا، وغرام واحد أملاح معدنيـة مثـل البوتـاســيوم والكـالســيوم والمغنيسيوم والصوديوم. ويعطي الكوب ١٣٠ سعرة حرارية، وهذه السعرات تصل إلى ١٠٠ سعرة فقط نتيجة خفض سعة كوب العصير بإضافة قطع الثلج اليه، مشيرا إلى ان كمية البول التي يدرها عصير القصب هي نفس الكمية التي يدرها كوب الماء، وان مريض الكلى يمكنه تناول كوب من الماء أو عصير القصب كل ساعة وكوبين بعد الاكل وتجنب المياه الغازية تماما لأنها غنية بالأملاح. أما بالنسبة لمرضى الكبد .

١٣. يرى الخبير الغذائي المصـري ان كوب عصـير القصـب يعطي الإنسـان طاقة وحيوية، لما فيه من سـعرات حرارية عالية لذلك يوصـف لضـعاف البنية ويعطى في حالات الحميات المرتبطة بضعف في الشهية، وخاصة لدى الأطفال .

١٤. كما يستخدم عصـير القصـب وغيره من السـوائل السكرية في تغذية مريض الالتهاب الكبدي الحاد «تليف الكبد»، لأن المريض يشـــعر بالهبوط والهزال والدوخة في أحيان كثيرة، لكن ينبغي ان يراعى مريض الكبد الذي يعاني أيضـــا من مرض السكر، فيجب ضبط جرعة الانسولين في هذه الحالة(٩٣).

محاذير : لا ضرر فيه إلا لمرضى السكر .

---

(٩٣) – قاموس الغذاء ص: ٥٣٨ ، وتكنلوجيا الزراعية ص: ٢٢٥-٢٢٧ .

٩٢- القمح : (الحنطة)



الاسم العلمي : **Triticum sp**

أسماؤه: الحنطة ، البُر ٠

الفصيلة : النجيلية ٠

موطن النبات: بلاد الشام (فلسطين ، الاردن ، سوريا ، لبنان) ، و اليونان .

وصف النبات: القمح نبات عشبي حولي يتبع الفصيلة النجيلية ويتكون من الأجزاء الآتية: الجذر: يتكون المجموع الجذري من مجموعتين من الجذور ، الأولى الجذور الجنينية وتخرج من الجنين عند الانبات والثانية مجموعة الجذور العرضية وتنشأ من عقد الساق السفلي وينشأ على كل شطاء (فرع) مجموعه الجذري الذي يمده باحتياجاته الغذائية والماء ، والساق: اسطوانية قائمة ناعمة أو خشنة جوفا باستثناء العقد ، والورقة : توجد ورقة واحدة عند كل عقدة ، والنورة :في سنبلة تحمل ١٠ إلى ٣٠ سنيبلة ويتراوح طولها بين ٥ إلى ١٢,٥ سم

والسنيبلات فردية جالسة عند نهاية كل سلامية مرتبة بالتبادل على محور السنبلة ، السلاميات ضيقة عند القاعدة وعريضة عند القمة مما يجعل شكل النورة متعرجا .

الجزء الطبي المستعمل: الحبة بجميع طبقاتها ، النخالة ، القشرة ، اللب الابيض. .

المحتويات الكيمياوية : يتألف القمح من عدة طبقات ، الطبقة الخارجية الاولى هي النخالة ٩% من وزن القمح ، تليها قشرة رقيقة سمراء ٣% من وزن الحبة ، وهي تحتوي البروتين ، الطبقة الثالثة ، وهي عبارة عن نشاء وهي بيضاء ٨٥% من وزن القمح . ويقبع في احد قطبي القمحة " الرشيم " ، وهو يحتوي على الجنين الذي ينمو منه القمح الجديد و يؤلف ٤% من وزن القمح .

يتألف خبز النخالة من مطحون جميع طبقات القمح .

يتألف الخبز الاسمر من الطبقة الداخلية النشوية البيضاء مع القشرة الرقيقة السمراء .يتألف الخبز الابيض من الرشيم او جنين القمح ، هو اغنى أجزائه بالفيتامينات و المعادن ، و كلما دخلنا الى الداخل كانت أقل غنى بالفيتامينات و المعادن ، و الطبقة الداخلية نشوية بأكثرها .

تتركب حبة القمح من المواد : سكريات و بروتينو مواد دهنية والياف سليلوزية و املاح معدنية ، تتألف من بوتاسيوم ، فوسفور ، كالسيوم ، حديد ، يود. .

اما الرشيم فيتألف من : بروتين وسكريات و دهون نباتية و ليسيتين و فوسفور ،ومغنزيوم ، ووكالسيوم ، ووصوديوم ، وحديد ،و يود وفيتامينات (B6. PP. E .B1. B2. B5)٠

يحتوي الرشيم على انزيمات ، وهي تساعد على هضم الدهون .

الاستعمالات الطبية:

أ- وفي الطب القديم : من اقدم ما عرفه الإنسان ، يعود تاريخه و معرفته الى العصر الحجري ، وجدت نقوشه و رسمه في الآثار الكثيرة مما يُظهر مكانته التي كانت بمقام التوقير و التقديس . وتذكر الاديان بأن القمح من نبات الجنة نزل الى الارض .

ب-وفي الطب الحديث:

٥. مغذ و منشط للجسم ، يمنع فقر الدم عبر الحديد ، و فيتامين ب المركب يساعد على نمو الجسم .
٢. ملين عبر الخمائر التي في الرشيم
٣. يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات ب المركبة ، الفوسفور ، والحديد التي تعمل على حصانة الاجهزة التناسلية خصوصآ فيتامين E
٤. الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والاسنان
٥. السيليكون والكالسيوم والبروتين يقوي الشعر
٦. يمنع تشنج الاعصاب بواسطة فيتامين ب المركب ، و المعادن التي يحويها .
٧. ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون .
٨. مغلي النخالة يعالج امراض الصدر ، يسكن السعال ، يكافح قبوضة المعدة يهدئ

ثورة الامعاء الغليظة ، ينعم البشرة و الوجه ، يعالج الامراض و الآلام العصبية و النقرس .

٩. مطحون القمح يزيل التورم و الكدمات ، و تهيج الجلد و التهاباته ، و الحروق ، وذلك بوضع كمادات .

١٠. النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات و التهابات المجاري الهضمية ، و مسحوق النشاء يكافح التهابات و تحسس الجلد و الاكزيما(٩٤) ٠

محاذير: لا ضرر من تناوله إلا الذي عنده حساسية الحنطة ٠

٩٣- الكاكاو: . cacao



الاسم العلمي: ***Theubroma cacao***

أسماؤه:الكاكاو ، شجرة الشكولاته ٠

الفصيلة: الجوزيات ٠

موطن النبات: المكسيك وامريكا الوسطى وهو اليوم محصول في كل المناطق المدارية٠

وصف النبات:الكاكاو شجرة معمرة وبذورها دائمة الخضرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٤متر الى ١٠امتار، ذات لحاء بني باهت واوراق بيضوية لامعة ويحمل الجذع والاغصان الكبيرة عناقيد من الازهار الصغيرة الصفراء. والثمار كبيرة يتراوح طولها ما بين ١٥الى ٢٥سم

---

(٩٤) - تكنلوجيا الزراعة ص: ٢٠٥- ٢٠٧ ن وقاموس الغذاء:ص: ٥٤٦ ٠

وحوالي ١٠سم في السمك وتشبه الثمار في شكلها الخيار وهي مخططة بلون اصفر وتحتوي الثمرة على ما بين ٢٠الى ٥٠ بذرة كبيرة تشبه اللوز لها قشرة سمراء ذات لب لحمي.
الجزء المستعمل : هي البذور.
المحتويات الكيمياوية:- تحتوي بذور الكاكاو على قلويدات البيورين (Purine alkaloids) وتشكل نسبتها ما بين ٣الى ٤% ويعتبر القلويد الرئيسي هو ثيوبرومين (Theobromine) حيث تصل نسبته ما بين ٢,٨الى ٣,٥% كما تحتوي البذور على كمية اقل من قلويد الكافئين (caffeine) حيث تقدر نسبته ما بين ٠,١الى ٠,٤% تحتوي البذور على دهن (Fat) بنسبة ٥٠% واهم الاحماض الدهنية في الدهن هي حمض الاوليك (oleic acid) حيث تتراوح نسبته في الدهن ما بين ٣٣الى ٣٩% وحمض الاستياريك (stearic acid) والذي يشكل نسبته في الدهن ما بين ٣٠الى ٣٧% وحمض البالماتيل (palmitic aciol) نسبة مابين ٢٤الى ٣١%. كما تحتوي بذور الكاكاو على مواد بروتينية نبسبة ١٠الى ١٦% ونشا نسبته ٥الى ٩% كما تحتوي على سكاكر احادية بنسبة ٣الى ٤% واهم هذه السكاكر السكروز والجلوكوز والفركتوز. كما تحتوي البذور على امنيات بايوجينيه (Biogenic amines) وتشمل فيثايل ايثايل اوين (phenyl ethyl amine) وتيرامين (Tyramine) وتربتامين (Tryptamine) وسيروتونين (serotonin). كما تحتوي على قلويدات ايزوكوينوليه (Isoqucnoline alkaliods) واهم مركباتها سالسولينول (Salsolinol) كما تحتوي على مواد عفصية بنسبة ١٠%.
الاستعمالات الطبية:
أ- في الطب القديم :- تشتق كلمة شوكولاته من Chocolate وهي الاسم الذي اعطاه شعب الازتيك لهذه الشجرة عام ١٧٢٠م. وقد امتدح كوتون ماذر وهو امريكي ومؤرخ طبيعي الكاكاو فكتب ان النبتة تزود الهنود بالخبز والماء والخل والحليب والزيت والعسل والسكر والابر والخيطان والكتان والثياب والقبعات والملاعق والمكانس والسلال والورق والمسامير والخشب والاسقف لمنازلهم والاشرعة والصواري والحبال لمراكبهم والدواء لامراضهم فهل من رغبة في المزيد.
هدية من بلاد الازتيك: تخيلوا عالماً بدون شوكولاته (كاكاو) كم سيكون حزيناً: هذا ماكان عليه عالمنا حتي ١٥١٩م عنما رأى الفاتح الاسباني فيرناند كورتيز الملك المكسيكي الازيتكي موكيتزوما يتناول شراباً يسمى شوكولاته في كأس من ذهب وقد اهتم كورتيز بالكأس اكثر من اهتمامه بالشراب حتي ذكر له سكان الازتيك ان ذلك الشراب يتم تحضيره من بذور ثمينة جداً بحيث انه بحوالي مائة حبة منها يمكن شراء عبد بصحة جيدة.
لقد ادخل كورتيز هذا الشراب الازتيكي في البلاط الاسباني، الامر الذي كان له اثر كبير في الحال. وقد حاول الاسبان ان يحتفظوا بسر الشوكولاته واستطاعوا ذلك لمدة تزيد على مائة عام، الا انه في عام ١٦٦٠م تم انتشار الشوكولاته في كافة انحاء اوروبا واصبحت شعبية وخاصة في بريطانيا وهولندا حيث كانوا يضيفون الى ذلك الشراب الحريف بعضا من الحليب والسكر.
ومن الغريب ان الشوكولاته حتى القرن التاسع عشر لم تكن تقدم الا على شكل شراب غالباً ما يكون حريفاً واحياناً كان يحلى بالسكر ولم تحضر الشوكولاته على شكل الواح او اقراص الا منذ ١٥٠سنة.

كانت شعوب امريكا الوسطي تستخدم الكاكاو ومنذ قرون وذلك لعلاج الحمى والسعال وآلام الحمل والوضع كما كانوا يدهنون بزيتها الحروق والشفاه المتشققة والمناطق الخالية من الشعر في الرأس وكذلك حلمات الثدي عند المرضعات. وكان الاطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يوصون بأستخدام زبدة الكاكاو في ضماء الجروح. وبالمقابل فقد كانوا يوصون باستهلاك الكاكاو على شكل شراب حار كبديل عن القهوة وذلك لعلاج الربو، كما كانوا يعتقدون ان الكاكاو الساخنة غذاء مفيد جداً للناقهين المتعافين من مرض خطير، اما في ايامنا هذه فالقليل من اطباء الاعشاب يوصون بأستهلاك الكاكاو لأغراض علاجية.

وفي عام ١٩٩٤ اثبت العلماء الارجنتينيون ان مستخلصات الكاكاو تضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والانتان الدموي.

ان الثيوبرومين الموجود في بذور الكاكاو يريح العضلة الملساءة للانبوب الهضمي وهذا ربما هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس يتناولون الشوكولاته حتى بعد امتلاء البطن بالأطعمة إذا اراد ان يريح معدته بعد وجبة دسمة.

ب-وفي الطب الحديث:

١. يستخدم كغذاء في الغالب الا ان له قيمة علاجية كمنبه للجهاز العصبي.
٢. وفي امريكا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمقوٍ للقلب والكلى.
٣. ويمكن ان تستخدم النبتة لعلاج الذبحة الصدرية .
٤. وكمدر للبول.
٥. وتشكل زبدة الكاكاو مرهماً جيداً للشفتين .
٦. وغالباً ما تستخدم كقاعدة للمراهم والتحاميل المهبلية.
٧. ان الثيوبرومين والكافتين هما عنصران كيميائيان يرتبط دورهما ارتباطاً وثيقاً في العلاج المنظم للربو ويتلخص مفعولهما بتوسيع الممرات التنفسية في الرئتين فهذان العنصران متشابهان في التأثير حتى لو لم يكن الشخص مصاباً بالربو فعليه ان يجرب الكاكاو او الشوكولاتة في حالة احتقان الجهاز التنفسي الذي يسببه الرشح او انفلونزا.
٨. والغلاف الخارجي لبذور الكاكاو والذي يعرف بالقصرة (Teast) يستخدم في الوقت الحاضر لعلاج مشاكل الكبد والمثانة والكلى والسكري وكمقوٍ عام وكمادة مقبضة ضد الاسهال.
٩. الكاكاو يشفي الحمى والسعال والكاكاو مدرة للبول ومقوية للقلب والكلى .
١٠. بذور الكاكاو منشطة للجهاز العصبي.
١١. يصنع الشيكولاتة من زبدة الكاكاو التي تتكون من الثيوبرومين Theobromine الذي يشبه كيماويا مادة الكافايين caffeine من حيث التعود والتنشيط . ولها تأثير علي العضلات ولهذا تفيد في هبوط القلب والإديما .
١٢. وزبدة الكاكاو تستعمل كدهان لحلمة الثدي والشفاه والجلد المشقق.
١٣. وتخفض ضغط الدم لأنها توسع الأوعية الدموية.
١٤. ينشط الأعصاب لأنه يحتوى على المادة المنبهة-الثيوبرومين.
١٥. زبدة الكاكاو تمحو تشققات الشفتين والثدى و الشرج وارتخاء الصمام بين المعدة والمريء .

محاذير:

١. والشـــيكولاتة(الكاكاو) تســـبب الإدمان وبها مادة (tyramines) التي تســـبب الصـــداع النصفي للأشخاص المعرضين لنوباته .
٢. كما تسبب حرقان القلب ٠
٣. عدم المُبالغة في استخدامها ٠
٤. على المصابين بالروماتزم والنقرس التقليل من استعمالها. (٩٥) ٠

٩٤- الكاكي : **Persimmon**

الاسم العلمي : ***Diospyros kaki***

أسماؤه: التين الكاكي أو الكاكا أو القاقا أو الخرما (بالإنجليزية: **Persimmon**

الفصيلة : الأبنوسيات ٠

موطن النبات: الكاكي شجرة متساقطة الأوراق قصيرة متوسطة الحجم قليلة التفريع وهي من الأنواع التي كانت زراعتها محدودة في الشـرق الاقصـى حتى مدة قريبة ثم انتشـرت زراعتها في الولايات المتحدة الأمريكية وحوض البحر الأبيض المتوســط ومســاحة الكاكي في مصــر محدودة إلا أنها قد بدات في الانتشار نتيجة لبدء معرفة المستهلك المصري لها والطلب عليها في الأسواق الخارجية كثير . بحيث أصبح يصدر منها ألان للخارج كميات محدودة تزداد عاما

---

(٩٥) – قاموس الغذاء ص: ٥٦٣ ٠

بعد عام ومازال المزارع المصـــري قليل الدراية بهذا النوع مما يســـتلزم معه توعيته التوعية الكافية وتدريبة علي العمليات البستانية الهامة التي تؤدي إلي أنتاج جيد حسن الصفات
وصف النبات: اشجار الكاكي ثنائية المسكن. منها ما ينتج ازهاراً مؤنثة فقط، كما في الأصناف هاشـيا Hachiya وفيويو Fuyu، التي تعقد ثمارها بكرياً ولو لم تتم عملية التلقيح، إذ تكون الثمار في هذه الحالة عديمة البذور، ومنها ما ينتج أزهاراً مذكرة فقط، وإذا ما صـــادف وجود أشجار مذكرة بجانب الأشجار المؤنثة، فإن عملية التلقيح قد تحدث، وينتج عن ذلك ثمار بذرية ذات جودة أعلي من تلك عديمة البذور. يبدأ التمايز الزهري في الكاكي في شـــهر تموز الذي يســـبق موعد تفتح البراعم في الربيع التالي، وينتج عن تفتح البراعم الزهرية في الأشـــجار المذكرة نوارات بشكل عناقيد زهرية، بينما ينتج عن تفتح البراعم في الأشجار المؤنثة أزهار مفردة. وتحمل أزهار الأشـــجار المؤنثة أو عناقيد أزهار الأشـــجار المذكرة جانبياً علي أفرع حديثة التكوين، أي أن البراعم الثمرية مختلفة.
ومن الكاكي أنوع عديدة أهمها : أصناف الكاكي عديدة اغلبها يابانية المنشأ تقسم إلي قسمين .
أولا : أصناف قابضة الطعم عند اكتمال النمو : وهذه المجموعة من الأصناف تكون ثمارها عند الجمع ذات طعم قابض نتيجة لوجود التانينات بصورة حرة داخل اللحم ولا يمكن استهلاك هذه الثمار إلا بعد إنضاجها إنضاجا صناعيا فتتحول هذه التانينات إلي صورة غير حرة وبالتالي يمكن استهلاكها.
ومن أهم أصنافها التي تزرع في مصر آلاتية :
١- هاشيا : الثمرة كبيرة كروية لونها أحمر برتقالي اللحم اصفر قابض تنضج في أكتوبر. .
٢-ناشي : الثمرة كبيرة مخروطية الشكل لونها برتقالي تنضج في أكتوبر .
٣-تريومف : الثمرة متوسطة لونها أحمر مصفر تنضج في سبتمبر .
٤-أرموند : ثمرة صغيرة إلي متوسطة بلحية الشكل تقريبا لونها أحمر كصفر متأخرة النضج في نوفمبر .
ثانيا : الأصناف الحلوة : تتميز هذه الأصناف بغياب المادة القابضة عند اكتمال النمو أي قبل نضج الثمار نتيجة ألان التانينات تكون في حالة غير حرة وتنتشر هذه المجموعة ألان بكثرة حيث أنها مطلوبة في التجارة العالمية . وأهم أصنافها الموجودة في مصر :
هياجوم : الثمرة متوسطة إلي كبيرة متأخرة النضج . تنضج في نوفمبر- ديسمبر ومن أهم الأصناف اليابانية الحديثة التي تتميز بهذه الظاهرة ويرجي انتشارها في مصر فوبو- جوشو- جيرو .
الجزء المستعمل: الثمار ٠
المحتويات الكيمياوية: الكاكى غنية جداً بتركيبها ففيها كثير من أنواع السكر (حوالي ١٥%) وفيها بروتين (٠,٥-١,٥%) ودهن (٠,٨٥%) وهي غنية بالفيتامينات وبالعناصـــر المعدنية وتتميز بغناها باليود وبوجود الرصاص فيها إضافة إلى غناها بالجلوكوز والفركتوز وبأنواع المواد الدباغية- وفي كل مائة غرام منها ١٢٧ كيلوكالوري من الطاقة.
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : تتميز الكاكى بطعم لذيذ ولون جذاب ويســتعملها الطب الشـعبي على نطاق واسع في بعض البلدان (خاصة في حوض البحر الأسود).

ب-وفي الطب الحديث:

١-وتقول دراســة علمية أوروبية عن فوائد الكاكي الصــحية والطبية ومكوناتها الغذائية،إن الكاكي يعد مصدرا غنيا للبيتاكاروتين المضاد للأكسدة كما يحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسـيوم (١٧٠ ميليغرام) ونسـبة قليلة من الكالسـيوم (٢٠ ميلغرام) وتعطي الثمرة الواحدة حوالي ٦٥ سعرة حرارية للإنسان عند تناولها، وحسب هذه الدراسة فإن هذه السـعرات كافية لمنح القوة والنشـاط في فصـل الشـتاء البارد وقبل ممارسـة الرياضـة النشاط البدني، ولذلك ينصح أصحاب الأجسام الضعيفة والذين يعانون من الخمول في الشتاء بتناولها، نسبة لوجود العديد من المواد المهمة فيها لأنها تحافظ على صحة قلب الإنســان وتســاعد في تنشـيط الدورة الدموية وهي تمنح من يتناولها شـعورا بالراحة النفسية والنشاط البدني والذهني .

٢-وينصــح مرضــى الجهاز الهضــمي بتناول الخرما لأنها تعتبر من أفضــل مطهرات المعدة والأمعاء كما أنها تقوي جدار المعدة وتحميها من الالتهابات .

٣-ويساعد في تخفيف الشعور بالإجهاد والكسل والشد العضلي وتنميل الأصابع والصداع وسقوط الشعر.

ملاحظة:

1. **ثمار الخرما أنها لا تتحمل التخزين لفترات طويلة، لذلك يفضـــل تناولها مباشـــرة بعد إحضارها إلى المنزل، كما يلاحظ أنها في نهاية موسمها في فصل الشتاء تتحول إلى ثمار طرية جدا رغم سماكة قشرها الخارجي.**
2. **وكما تؤكل طازجة فإن الكثيرين يتناولونها كعصـــير يكون لونه مائلا إلى للاصـــفرار وما يميزه عن عصير البرتقال هو اللزوجة العالية .**
3. **ويصنع بعض الدمشقيين من ثمار الخرما حلويات مجففة على شكل قمر الدين بعد إضافة السـكر وطبخها واسـتخلاص العصـير منها، ومن ثم تجفيفه بشـكل فني متقن لينتج ثمار خرما مجففة تقدم على أطباق الضيافة مع القرع والمشمش والتين المجفف وغيرها .**
4. **وقد أثبتت فعاليتها في محاربة البكتيريا في حالات المكوّرة العنقودية البرتقالية أو الصفراء وإصابة الأمعاء وفي حالة العصبة أو الباسيل (Bacilli).**
5. **وتستعمل الكاكى كعلاج عند تلبّك الأمعاء ولمعالجة أمراض المعدة والأمعاء مثل الإلتهابات والديزنتاريا ٠**
6. **وفي حالات التهاب المثانة المصحوب بالتبول اللاإرادي.**
7. **أمراض الغدة الدرقية،**
8. **فقر الدم،**
9. **فرط ضغط الدم،**
10. **تصلّب شرايين القلب**
11. **والإلتهابات الصدرية ٠.**

محاذير:

1. **ثمرة الكاكي ضارة لمرضى السكري بسبب غناها بالجلوكوز.**
2. **يتم تناول الكاكى عندما تكون ناضــجة وإذا كانت غير ناضــجة فإنها تترك لمدة يومين أو ثلاث خارج البراد، لكن يجب تناولها قبل انقضاء أسبوع على قطافها.**

٣. ولأن في الكاكي مادة قابضة فقد يكون من المفيد وضعها في الثلاجة ثم وضعها في الماء قبل تناولها. (٩٦) ٠

٩٥- الكراث: Kurrat, or Egyptian leek



الاسم العلمي : ***Allium ampeloprasum var. porrum***

أسماؤه : أبو شوشة ، كراس ، براصية ،

الفصيلة: البصليات/ الثوميات، وقيل الزنبقية ٠

موطن النبات: الموطن الأصلي للكراث جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم لكن وجدت عينات مجففة من المواقع الأثرية في مصر القديمة، وكذلك الجداران المنحوتات والرسوم، وتوصل هوبف أن يستنتج أن الكراث كان جزءا من غذاء المصريين "ما لا يقل عن الألف الثاني قبل الميلاد وما بعده." كما تشير بعض النصوص إلى أنه كان أيضا يزرع في بلاد ما بين النهرين منذ بداية الألفية الثانية قبل الميلاد. والكراث وكان من الخضار المفضلة للإمبراطور نيرون، الذي كان يستهلكه في معظم الأحيان في الحساء، ويزرع في كافة الدول العربية ٠

---

(٩٦) – قاموس الغذاء ص: ٢٠٠ ٠

وصف النبات: عشب حولي يحمل أوراقا جذرية عريضة ، أزهاره بيضاء بنفسجية تتجمع في نورة شبه كروية ٠
الجزء المستعمل: جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.
المحتويات الكيمياوية: يحتوي الكراث على عدة فيتامينات من أهمها فيتامينات أ، ب، ج، كما يحتوي على بروتينات وسكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنجنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون.
ويحتوي كل كوب من الكراث (٨٩غ على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٥٤ والدهون: ٠,٢٧ والدهون المشبعة: ٠ والكاربوهيدرات: ١٢,٥٩ والألياف: ١,٦ والبروتينات: ١,٣٣ والكولسترول: ٠
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم: لقد ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة.
وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة وقد قيل كما ذكر المؤرخ "بلين" إن الأمبراطور الروماني "نيرون" كان يخصص يوما كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته. كما يروي أن الفرعون "شوبس" كافأ أحد السحرة بمائة حبة من الكراث. كما أن الفيلسوف اليوناني "ارسطو" كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث.
وأما أبوقراط أبو الطب اليوناني فقال إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويدر حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم.
وقد قال عنه داود الأنطاكي "ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ويهيج الجماع والقوة الجنسية) بذوره) ويزيل البواسير

ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والثآليل طلاء بعسل النحل".وقال فيه ابن سينا: "الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم".
ب-في الطب الحديث:
١- منشط للجسم مقوى الأعصاب ٠
٢- يدر البول والطمث٠
٣- يعالج لدغ الحشرات٠
٤- يستعمل كمطهر ومعقم للجروح٠
٥- يزيل الخراريج٠
٦- يعالج الثآليل والبرص٠
٧- يزيل النمش والكلف والبواسير٠
٨- يقوى الباه٠
٩- الدراسات تثبت تأثيره ضد البكتيريا
١٠- الكراث كالبصل مهضم
١١- ومدر

١٢- وطارد للديدان
١٣- ومزيل للطفح الجلدي
١٤- وقد اثبتت الأبحاث أن له تأثيرا مضادا للبكتريا وبالأخص ضد النوع ستافيللوكوكس أورس موجبة وسالبة الجرام.
١٥- وتقول بعض الدراسات أن الكراث يخفف البدانة..
١٦- كما أن الكراث يستعمل خارجياً حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح الجلدي..
١٧- وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لانضاجها وإخراج ما بها من صديد.
١٨- كما أن مغلي أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح. ولإزالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة بالكراث .
١٩- من المؤكد أن هذه الخضار تقوي دفاعنا الطبيعي المهدد بالاعتداءات الفصلية أو الجرثومية لأنه يعطينا الفيتامين(ب) وهو عنصر التوازن والفيتامين (ج) الثمين في مقاومة الأنتان والتعب.
٢٠- إن أجل خدمة يقدمها الكراث إلى الإنسان هي في الجهاز الهضمي، فهو مقبل، وبهذه الصفة نجده ماثلا في كتب الطب التي ترجع بتاريخها إلى عدة قرون. وهو سهل الهضم، فإذا ما صنع منه حساء استطاعت أكثر المعدة

٢١- الحساسة تقبله وهضمه دون أن يسبب لها أي تقبض كالذي تبديه حيال غيره من الأطعمة.
٢٢- زد على ذلك أنه يريح المعدة وينشطها، واختماره يسهل عملية الهضم والامتصاص .
٢٣- أما ما يحتوي عليه من كبريت فيقاوم التخمرات العفنة.
٢٤- أما سكر الخشب الذي يكثر في الكراث والسللوز فإنهما يقومان بتنظيف الأمعاء تنظيفا شاملا، فالعنصر الأول يجرف أثناء مروره في الأمعاء جميع ما يكون قد تخلف فيها من فضلات الطعام ، بينما يعمل العنصر الثاني في طرها خارجا ، ومن هنا ظفر الكراث بشهرته – التي لا شك فيها- بصفته ملينا لطيفا وطبيعيا.
٢٥- الكراث يقاوم فقر الدم لأن ما يحتوي عليه من الحديد ينشط توالد وعمل الكريات الحمراء . وهو يقوي العظام والجلد بفضل ما يضم من الجير والكلس، كما أنه ينشط الجهاز العصبي بما يحمل من مغنيزيزم.
٢٦- و الكراث موصوف في أمراض تصلب الشرايين والروماتيزما والنقرس (داء الملوك) والتهابات الكلى والمثانة والسمنة لأن ما يحتوي عليه من خلاصة الــ sulfoazotee يضعه في مصاف افضل مدرات البول التي وضعها الله في الطبيعة بتصرفنا ٠
٢٧- وغنى الكراث بالأملاح القلوية يبلغ درجة جعلت بعض الباحثين لا يترددون في القول إن المعالجة بالكراث لا تقل نفعا عن المعالجة بمياه (فيشي) المعدنية.
٢٨- أنه يقدم إلينا في فصل الشتاء، عنصرا لا غنى عنه على ندرته في الأشهر الباردة ، ألا وهو الكلوروفيل.

٢٩- وقد دلت الأبحاث العلمية ، هذا المختبر البيوكيميائي الضخم الذي يغذيه النور، يملك قيمة بيولوجية رفيعة، فهي من ناحية، توفر عناصر في تطور التوالد أي أنها تكون أسهل امتصاصا ، كما أن الكلوروفيل يعتبر، من ناحية ثانية، منشطا فعالا للتبادل الغذائي ، جدير بتسهيل عملية استخدام المواد المبتلعة، كما أنه، في الوقت نفسه، منشط لقدرة العضلة القلبية.

٣٠- إذا مزج عصير الكراث مع طحين القمح وأضيف إليه قليل من السكر ووضع فوق الدمامل والخراجات ساعد في إنضاجها وفتحها.

٣١- يعجن مقدار من الكراث الطازج مع مقدار من العسل الأصلي ويؤكل صباحا على الريق ولمدة ثلاثة أيام فإنه يقضي على أصعب أنواع الكحة ويطهر القصبة الهوائية ويحسن الصوت.

٣٢- الكراث مفيد طازجا ومغليا ومنقوعا وإذا هرست جذوره ومزجت بالحليب ساعد ذلك في القضاء على الدود بالأمعاء ، كما أن فرك مكان عضة بعوض والهوام من الحشرات بقليل من ورق الكراث يقطع الألم.

٣٣- لحصر البول يعالج بسلق كمية من الكراث مع إضافة مقدار من زيت الزيتون ثم يخرج الكراث المسلوق ويوضع دافئا تحت اسفل البطن وبالتحديد فوق المثانة فإنه يساعد في فك الحصر وإدرار البول بعد مدة قصيرة .

٣٤- إذا مزج عصير الكراث الطازج مع مقدار من الحليب الطازج ودهنت به بشرة الوجه أزال منها البقع الحمراء التي تصيب عادة الأطفال الرضع ، كما أنه يساعد في إزالة الطفح الجلدي والنمش لدى المراهقين(٩٧) .

محاذير: لا ضرر من تناوله لولا رائحته المزعجة .

---

(٩٧) - قاموس الغذاء ص: ٥٦٧ ، ودليل العلاج ص: ٢٤ ، وتكنلوجيا الزراعة ص: ١٨٠ .

٩٦- الكرز : Cherries



الاسم العلمي: ***Prunus cerasus***

أسماؤه: كرز ، فريز، كريز ٠

الفصيلة: الوردية ٠

موطن النبات: آسيا الصغرى ثم أوربا ، وبلاد الشام ٠

وصـف النبات: نبات الكرز عبارة عن شـجرة معمرة يصـل ارتفاعها الى حوالي ٨أمتار ذات قشـــور بنية واوراق بيضـــوية وعناقيد تحمل ما بين زهرتين الى ١٦زهرة وثمره احمر الى أحمر قان كروية الشـــكل لامعة جذابة، هناك نوعان من الكرز الكرز الحامض أو يغلب على طعمه شـيء من الحموضـة فيكون لونه أحمر والكرز الحلو ولونه يكون غالب للسـواد. أزهار الكرز جميلة جدا وفي اليابان يحتفل بموسم تزهير أشجار الكرز.

الجزء الطبي المستعمل: الثمار والسيقان ٠

المحتويات الكيمياوية: به حديد وبوتاسـيوم وفيتامين ج وب مركب وتحتوي ثمار الكرز على مقادير صـغيرة من السـاليسـيلات وجلوكوزيدات سـيانوجينية وفيتامينات أ، ب١،ج ومواد سـكرية ومعادن مثل الفوسـفور والحديد والكالسـيوم والمغنسـيوم والصـوديوم والبوتاسـيوم والزنك والنحاس والكبريت والمنجنيز والكلور والكوبلت.

اما السيقان فتحتوي على فينولات بما في ذلك حمض الساليسيليك وحمض العفص.

وبيتاكاروتين ، ويحتوي على مواد مضادة للأكسدة .

ويوفر الكرز ٦٨ كيلو حريرة لكل ١٠٠ غرام إضافة إلى احتوائه على فيتامين ج وبروفيتامين أ.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: بلغ الكرز اوج انتشاره في القرون الوسطى. وقد زعم الطبيب دسقوريدس وهو طبيب من القرن الميلادي الاول ان الكرز يفرج الريح، كما اشار العشاب جون جيرارد في القرن السادس عشر الى العادة الفرنسية بتعليق الكرز الحلو في المنازل لابعاد الحمى عن القاطنين في ذلك المنزل.

لقد كان لويس الرابع عشر مغرماً بأكل الكرز واقتطافه من الشجرة بيده. وقد انتشر الكرز في اوروبا انتشاراً كبيراً وسجل في تاريخه صفحات لطيفة مثيرة، ثم بعد ذلك انتشر في الولايات المتحدة الامريكية لما له من مزايا علاجية حتى اصبح عدد الانواع المزروعة في امريكا يزيد على ١١٠٠صنف. ويستعمل الكرز على نطاق واسع في عمل الفطائر ويستعمل عصيره في صناعة عسل وسيدر الكرز المشهور. لقد استخدمت نسوة قبائل الشيروكي بامريكا قشور نبات الكرز لتخفيف الام المخاض واستخدام الامريكيون المحليون الآخرون القشور ايضاً في علاج الكحة والزكام والبواسير والاسهال. وقد عرف المستوطنون الاوروبيون خصائص قشور سيقان نبات الكرز الطبية، وفي القرن التاسع عشر صار علاجاً واسع الاستعمال.

ب-في الطب الحديث: يفيد:

١- يزيل السموم من الكلي وعلاج للنقرس وإلتهاب المفاصل ٠
٢- قالت دراسة أمريكية أن عصير الكرز يساعد على تخفيف الام العضلات نظرا لاحتوائه على مواد مضادة للاكسدة بنسب عالية واجرى باحثون امريكيون بحثا على اربعة عشر متطوعا طلب منهم القيام بتدريبات بدنية عنيفة وتم تقسيمهم الي مجموعتين بحيث تناول أفراد المجموعة الاولي عصير كرز مخففا لمدة ثلاثة أيام قبل التدريبات وأربعة أيام بعدها فيما تناول أفراد المجموعة الثانية مشروبا اخر كانوا يعتقدون أنه كرز حيث أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التي لم تشرب عصير الكرز فقدوا ٢٢ بالمئة من قوتهم العضلية بعد التدريبات ٠
٣- أما الذين تناولوه ففقدوا خمسة بالمئة فقط من قوتهم العضلية كما أن الام عضلاتهم هدأت بعد تناول العصير وتراجعت حدتها خلال ٢٤ ساعة فقط وبينت الدراسة ان حدة الالم لدى المجموعة التي لم تشرب عصير الكرز لم تتراجع الا بعد ٤٨ ساعة٠
٤- يفيد الكرز في حالات الرشح ٠
٥- و يفيد الكرز في حالات عسر الهضم ٠
٦- و يفيد الكرز في حالات عسر البول٠

٧- و يفيد الكرز في حالات انسداد الطحال.
٨- و يفيد الكرز في حالات انسداد الكبد.
٩- و يفيد الكرز في حالات الروماتيزم .
١٠- و يفيد الكرز في حالات الاستسقاء.
١١- و يفيد الكرز في حالات المغص الكلوي.
١٢- أن ٢٥٠ جراماً من مغلي أوراق الكرز تقوي المعدة وتمنعة اضطراباتها.
١٣- نبات الكرز بالإضافة إلى المساعدة في إنقاص الوزن الزائد أنه منسق فعال للجسم.
١٤- ومزيل للسموموموقوى للعضلات والأعصاب .
١٥- ومضاد للإنتانيات.
١٦- ويزيد في فعالية المقاومة الطبيعية .
١٧- ومرطب.
١٨- ومسكن للأعصاب.
١٩- ومنظم لعمل الكبد .
٢٠- أنه يساعد على التخلص من حصى الكليتين وحصى المرارة والتخمير المعدي.
٢١- وهو مانع للشيخوخة ومظاهرها .
٢٢- ويفيد كثيراً معاقي النمو.
٢٣- الكرز فاكهة غنية بالأملاح المعدنية مطفئة للعطش ومنشطة للكليتين. وهو من المصادر الطبيعية التي تمد الجسم بكميات وفيرة من البوتاسيوم والطاقة، حيث تحتوي الحبة الواحدة منه على أربع سعرات حرارية.وهناك نوعان من الكرز، الحامض الذي يتحمل درجة حرارة أعلى من النوع الآخر. أما الحلو فيظهر في أواخر شهر مايو ويستمر إلى مطلع شهر أغسطس وموسمه أطول من موسم الأول. وبحسب العارفين بهذه الفاكهة فإنه كلما كان ميالاً إلى اللون الأسود اللامع الصافي كان أكثر حلاوة. وتوجد مئات الأنواع من هذا الكرز الحلو وأكثرها شهرة الموجودة في أمريكا الشمالية، ويأتي كبير الحجم وحبته على شكل قلب وذات لون أحمر داكن.
٢٤- الكرز غني بالأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم الذي يساعد الجسم على التخلص من أملاحالصوديوم الضارة بالأوردة المتصلبة. وهو ذو خاصية قلوية مما ينصح بعدم تناوله قبل الطعام لأنه يوقف الأحماض فيسبب عسرًا في الهضم. هذا ويفيد الكرز مرضى الروماتيزم إذ يساعدهم على مقاومة الالتهابات إذا ما تناولوه بكميات كبيرة.
٢٥- ويحمي الكرز من أمراض القلب وضغط الدم المرتفع. ويشار هنا إلى أن في كل كوب من الكرز ٣٢٥ ملليغرامًا من البوتاسيوم وثلاثة غرامات من الألياف.

٢٦- وتناول الكرز يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وينظف الدم من السموم .لذا فهو مهم جدًا لمن يعاني أمراض الجهاز الهضمي والعصبي والبولي وأمراض الروماتيزم والعظام٠

٢٧- ان الكرز مفيد فعلا لصحة الانسان حيث يحتوى فيتامينات مختلفة وخاصة فيتامين أ والحديد ، ولايتميز بفاعلية تجميل الوجه فحسب ، بل له فاعلية لعلاج الامراض كالاسهال وتنشيط التنفس وتخفيف اوجاع العظام والظهر والمفاصل وغيرها ٠

٢٨- علاج امراض الفم والحنجرة – تأخذ نصف كيلوغرام من الكرز وتضعه فى قدر مع بعض الماء وتغليه على النار لمدة ثم تشربه كل يوم صباحا ومساء ٠

٢٩- علاج الحروق - تأخذ بعض الكرز وتعجنه حتى يصبح سائلا ، ثم تبلل قطعة من الشاش فيه وتضعها على مكان الحرق عدة مرات فى اليوم ٠

٣٠- علاج الحصبة - عندما يصاب الطفل بالحصبة يمكن ان تعطيه عصير الكرز ليشرب وذلك من اجل الوقاية من العدوى٠

٣١- لان ثمار الكرز تحتوي فيتامينات ومعادن عديدة فان هذه المواد تجعله منظفاً قوياً للدم ومضاداً للسموم ومريحاً للخلايا المتعبة ومنشطاً للعضلات والاعصاب ومضاداً للتعفنات ومعززاً لفعاليات الدفاع الطبيعية في جسم الانسان ضد الامراض ومرطباً ومنظماً لافرازات العصارات٠

٣٢- كونه مدراً جيداً للبول. وملينا ومجدداً للانسجة ومقاوماً لداء المفاصل: كما تقول بعض الدراسات انه صالح لاخراج حصى المثانة وضد تخمرات الامعاء وعوارض الشيخوخة.

٣٣- يعطى الكرز غير الناضج للأشخاص المصابين بمشاكل في الكبد واصحاب المعدة الضعيفة وذلك بمقدار حبتين الى ثلاث حبات.

٣٤- تستخدم قشور سيقان الكرز في طب الاعشاب الاوروبي لخصائصها القابضة حيث تحتوي على العفص والمدرة للبول وهي عادة توصف لالتهابات المثانة والتهاب الكلى والأختباس البولي ولمرض النقرس، يستخدم مغلي القشور بحيث تؤخذ ملعقة صغير من المسحوق ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

٣٥- يستعمل الكرز خارجياً ككمادات مهروسة لعلاج الصداع حيث توضع على الجبهة وتوضع على الوجه والرقبة لتقوية الجلد ومحاربة ما قد يعلق بها من فطريات٠

٣٦- تناول الكرز على الريق يسهل عملية الهضم.

٣٧- زيت بذور الكرز يفيد دهاناً ضد الروماتيزم والدمامل والبقع الجلدية وكذلك التهاب المفاصل.

محاذير:

١- عدم اكل المصابين بالسمنة الكرز بعد الطعام بل بين وجبات الطعام.

٢- لا يستحسن اكل الكرز او حتى غيره من الفواكه قبل الاكل مباشرة لان السكر الموجود فيها يعرقل عمل العصـــارات المعدية ويتلفها وبخاصـــة عند تناول اللحوم.

٣- يجب عدم شـــرب الماء بعد اكل الكرز مباشـــرة حيث ان الماء ينفخ لب الكرز فتحدث اضطرابات هضمية.

٤- يجب عدم اكل بذور الكرز حيث انها سامة(٩٨) ٠

- كرفس: **Apium**



---

(٩٨) - جريدة الرياض الاثنين ١٣ شعبان ١٤٢٥العدد ١٣٢٤٧ السنة ٤٠ ، وقاموس الغذاء ص: ٥٧٠ ٠

الاسم العلمي : ***Apium graveolens***

أسماؤه: كرفس ، كرافس٠

الفصيلة : الخيمية٠

موطن النبات: الاصلي وسط وجنوب اوروبا بالرغم من وجوده بريا بمساحات شاسعه في اسيا الصغرى وشمال افريقيا.

وصف النبات: وهو من النباتات الحولية، وهو من سلالة الكرفس البري ache بعدما جرى تأصيله زراعيا ،ارتفاعه من ٣٠ ــ ١٠٠ سم، والاوراق مركبة مقسمة الى وريقات قلبية الشكل او بيضاوية والوريقات مفصصة الى عدة فصوص حافتها مسننة باسنان عريضة ولون الورقه اخضر فاتح والازهار بيضاء صغيرة محمولة على نورات خيمية.

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق والبذور ،والجذور والسيقان٠

المحتويات الكيمياوية : يحتوي الكرفس على عناصر مهمة منها الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والنحاس والحديد والمنجنيز واليود ، كذلك يحتوي على مواد هلامية وكربوهيدراتية، مواد مدرة للبول وعناصر ومركبات مهدئة، وتحتوي على فيتامينات (آ - ب - ث - ه)، ومعلوماته الغذائية :يحتوي كل ١٠٠غ من الكرفس، على المعلومات الغذائية التالية : (السعرات الحرارية: ٦ ، والدهون: ٠,١٧ والكاربوهيدرات: ٢,٩٧ الألياف: ١,٦ ، السكر: ١,٨٣ ، البروتينات: ٠,٦٩)

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: يعد الكرفس من الأعشاب القديمة التي ثبت أنه زرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠ سنة لا سيما في مصر، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد .

يفيد في العلاج الشعبي للتخلص من الغازات والانتفاخات المعوية ،ومنشط للرغبة الجنسية ومفيد في ادرار البول والدورة الشهرية ومنشط لافرازات المعدة ويعمل على تقويتها وينصح بعدم تعاطي الكرفس للمرضعات لانه يقلل من ادرار الحليب(٩٩) ٠ .

ب-في الطب الحديث: ويفيد الكرفس في:

١- شفاء امراض الطحال المتضخم ٠

٢- واحتباس البول ٠

٣-ويساعد على نزول الحصى ورمل الكلى والعمل على اخراجه عبر الحالب الى الخارج .

٤- ويفيد في شفاء امراض الربو الشعبي وضيق التنفس٠

٥-وتضخم الكبد ٠

٦-ويزيل الام الخصية٠

٧- وعضلات الاطراف ويساعد في شفاء الام النقرس٠

٨- والضعف الجنسي ٠

٩-وتهدئة الاعصاب .

١٠-الزيت المستخرج من اوراق وثمار الكرفس يستعمل كماده مسكنة٠

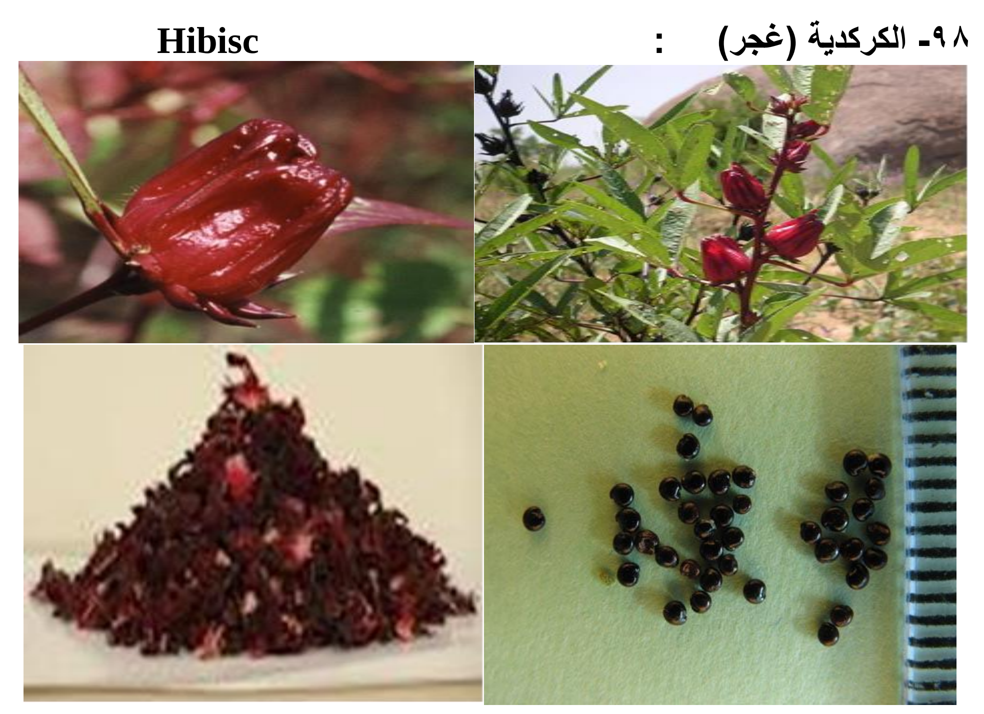
١١- ومقوية وطاردة للغازات ٠

---

(٩٩) - القانون ٣٤٤/١ ٠

١٢- ويفيد فى طرد ثانى أكسيد الكربون من الجسم٠
١٣- ويستعمل مقبلاً ومقوياً ومنحفاً، ويؤكل أيضآ لإزالة السمنة وتحسين البدن٠
١٤- ويفيد في معالجة الروماتيزم والنقرس والأنقباض النفساني والضعف العصبي.
١٥-ويفيد ضد داء الحفر٠
١٦ -ويفيد أمراض الصدر ٠
١٧- الكرفس مثير للنشاط والإقبال الجنسي ، عظيم الهضم ٠
١٨- يوصف لمعالجة الكليتين ٠
١٩- ويفيد المفاصل والروماتيزم ٠
٢٠- يخفض الحرارة ٠
٢١- يذهب انقباض النفس ، والكآبة ٠
٢٢- ويفيد العجز الجنسي ٠
٢٣- ويفيد الرياضيين بعد التمارين لغناه بالأملاح
٢٤- ويساعد على عدم ارتفاع درجة الحرارة بالجسم ويحميه من ضربات الشمس ٠
٢٥- بالإضافة إلى تأثيره المباشر في هدوء الأعصاب واتزان الجسم ٠
نصيحة: ينصح بتناوله للمصابين بالسمنة والسكري والتهاب المفاصل والكلى٠
محاذير: يمنع عن ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم(١٠٠) ٠

٩٨- الكركدية (غجر) : Hibisc



الاسم العلمي : ***Hibiscus sabdariffa***

---

(١٠٠) - التذكرة ٦٠٧/١ ، و تكنلوجيا الزراعة ص: ١٨٥ ، ودليل العلاج ص: ٣٠ وقاموس الغذاء ص: ٥٧٤ ٠

أســـــماؤه: يعرف باســـم : الكجرات والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر، ويســـمى في مصربالغجر ٠

الفصيلة: الخبازية ٠

موطن النبات: جنوب آسيا (الهند – أندونيسيا) وأفريقيا ويزرع النبات في سوريا وفي جنوب العراق وصعيد مصر وجنوب السودان وكثير من البلدان العربية الأخرى.

وصف النبات: الكركديه نبات عشبي شجيري حولي يتميز بقلة تفرعه ونموه الرأسي حيث يصـل ارتفاعه الى حوالي مترين، ســاق وافرع النبات ذات لون اخضـر مشــرب بالحمرة، الأوراق بسيطة ذات اعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف، ذات لون أخضـر محمر يحمل النبات ازهار لحمية الشـكل جميلة المنظر ذات لون ارجواني وتخرج من اباطي الأوراق ولها عنق قصـير جدا واجزاء الزهرة سميكة ومتشحمة بلون احمر داكن، الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور البنية اللون كروية الشكل ومجعدة السطح يعرف الكركدية بعدة اسماء مثل الجوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر ٠

الجزء الطبي المستعمل: تويج الزهرة وهذه تكون بدء تجفيفها إما حمراء داكنة أو فاتحة.

المحتويات الكيمياوية : تحتوى سبلات الكركديه على جلوكوسيدات بالإضافة إلى مواد ملونة وأملاح أكســالات الكاليســوم وفيتامين (ج) ويتلون الكركديه باللون الأحمر الداكن فى الوســط الحمضــى بســبب وجود مركبات بيتاســيانينية كما يحتوى على مواد هلامية٠ الاســتعمالات الطبية للكركديه:

أ-في الطب القديم: عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واســـتعملوا ازهارها ضـــمن بعض الوصـفات العلاجية وبالاخص كشـراب مسـكن لآلام الرأس وكطارد للديدان ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعتبر مصدرا رئيسا من المصادر الطبيعية لانتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسليليوز النقي وقد اصبح حاليا هذا النبات من اهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث ان مستخلصه المائي على البارد او الساخن لكؤوس الازهار يســـتعمل كمشـــروب منعش جدا خاصـــة بعد تحليته بالســـكر كما ان هذا المســـتخلص بعد تركيزه يعتبر كمادة ملونة ومكســـبة للطعم المميز له لدخوله في صـــناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات.

ب-وفي الطب الحديث:

١- أثبت البحث العلمى أن شراب الكركديه يخفض ضغط الدم المرتفع ٠
٢- ويزيد من سرعة دوران الدم ٠
٣- ويقوى ضربات القلب ٠
٤- ويقتل الميكروبات ٠
٥- يفيد فى علاج الحميات وعدوى الميكروبات وأوبئة الكوليرا حيث أنه حامضى بطبيعته ٠
٦- ومن خواصه أنه مرطب ومنشط للهضم.
٧- ويستخدم للوصفات السابقة: طريقة استعمال الدواء بأن يتم تحضير شراب الكركديه مثل الشاى ويشرب كما يشرب الشاى إما ساخنا أو باردا بغلى تويج الزهرة وتصفيتها ثم إضافة السكر إليها لتحليتها حسب الطلب.

٨- يخفف آلام النقرس والمفاصل والروماتيزم ، وذلك بعمل مستحلب من طحن ازهار الكركديه طحنا متوسطا. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلى فورا ثم يحرك جيدا ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

٩- أكدت دراسة علمية أن الكركديه كمشروب بارد أو ساخن ينشط عضلة القلب .

١٠- ويحد من نمو الأورام السرطانية بجسم الإنسان .

١١- نبات الكركدية يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C يساعد في علاج نزلات البرد .

١٢- يعيد الشباب للقلوب حيث انتشرت ظاهرة خفقان القلوب بين الصغار والكبار وهي ظاهرة سماع دقات القلب بوضوح غير عادي، والذي يسببه الإفراط في التدخين وتناول الشاي والقهوة، وهذا الخفقان يمكن أن يختفي بمجرد الإقلال من التدخين وشرب الشاي والقهوة واستبدالهما بمشروب البابونج ، ويوضع ملء ملعقة كبيرة من البابونج في كوب ماء مغلي ثم يترك ليبرد ويصفى ويشرب، كما أن تناول بذور دوار الشمس «اللب» يخفض كثيراً من نسبة الكوليسترول في الدم .

١٣- انه يحتوي على مواد مطهرة وقاتلة للبكتيريا التي تصيب كثيرا من الاشخاص عند ارتفاع درجات الحرارة في الصيف .

١٤- كما انه يمنع الاحساس بالعطش .

١٥- اتضح من الابحاث التي أجريت على أزهار الكركدية في كلية العلوم بجامعة القاهرة ان خلاصة هذه الازهار لها تأثيرات فعالة في ابادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكترية وبالاخص باسيلس واشرشيا وكولاي وغيرها، بالاضافة الى بعض الطفيليات..

١٦- وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار واوراق الكركدية انها تهدي من تقلصات الرحم والمعدة والامعاء وتزيل الامها.

١٧- وهي مفيدة ايضا ضد الحميات.

١٨- وهو شراب حمضي ملطف وقابض ومضاد للديدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة .

١٩- إنه منشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمقص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

٢٠- تستعمل الكركدية داخليا لعلاج الكحة حيث يؤخذ ملء ملعقة اكل وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي وتعطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢١- مشروب ملطف ومنعش، يساعد على الهضم،ومدر للبول وملين خفيف.

٢٢- مضاد للأسقربوط.

٢٣- مفيد في علاج الحميات،ومصدر لزيادة الخلايا الليمفاوية وكرات الدم البيضاء، ومصدر للأحماض العضوية وفيتامين ج.

٢٤- يحث على زيادة سرعة دوران الدم ومقوى للقلب.

٢٥- محاذير: يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لانه يخفض الضغط اساسا.

٢٦- كما ان تناول المستخلص المائي لكؤوس ازهار الكركديه يفيد طبيا لعلاج شعبي حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وامراض المعدة والامعاء حيث ينشط حركتها وافرازها للعصارة الهاضمة(١٠١) .

محاذير: لا مضار من تناوله إلا أن المصابين بانخفاض ضغط الدم الامتناع من تناوله بأي طريقة كانت .

٩٩- الكركم: Curcuma





الاسم العلمي : *Curcuma longa :*

أسماؤه: كركم وكركب وعقيد الهند والزعفران الهندي والجدوار والزرنب وعروق الصباغين وبقلة الخطاطيف. اما تسميته الفارسية فهي والهرد.

قلت: الورس وبقلة الخطاطيف والزرنب نباتات غير الكركم .

الفصيلة : الزنجبيلية وبعض المصنفين عده من الفصيلة الحماماوية.

موطن النبات: ينبت بكثرة في بلاد الهند الشرقية واندونسيا .

---

(١٠١) – قاموس الغذاء ص: ٥٧٨ وتكنلوجيا الزراعة ص : ٢٢ .

وصف النبات: الكركم نبات استوائى عشبي عسقولي جذوره معمرة وسوقه حوليه، هي الدرنات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين ٥- ٨سم وسمكها حوالي1.5 سم ذات لون أصفر محبب، والكركم يوجد منه عدة أنواع تنمو في أماكن مختلفة من العالم٠

الجزء الطبي المستعمل: هي الدرنات الصغيرة التي تنمو كجذور للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين ٥- ٨سم وسمكها حوالي1.5 سم ذات لون أصفر محبب.

المحتويات الكيمياوية: يحتوي الكركم على مادة ملونه صفراء تشبة الراتينج وزيتا طيارا كثير الحرافه ودقيقاً وبعض الصمغ وبعض كلوريدات الكلس، ووجود زيت الكركومين الطيار Curcumins oil٠

الاستعمالات الطبية:الكركم :

أ-في الطب القديم: وصفته الكتب الطبية القديمة لتقوية البصر وفتح السدد وخاصة في الكبد وعلاج التنميل والخدر وتخفيف القروح (١٠٢)٠

ب-الكركم في الطب الحديث :ويفيد :

١- المساعدة فى حل مشاكل سوء الهضم حيث يعمل على إنسياب العصارة المرارية التى تقوم بتكسير الدهون ٠
٢- انه طارد للغازات ٠
٣- انه مضاد للإلتهابات عن طريق خفض لمستوى الهستامين ٠
٤- ويخفف من الآلام المصاحبة لها خاصة التهاب المفاصل .
٥- علاج تقليدى لليرقان (الصفراء) والاعتلال الجسدى المزمن ٠
٦- مطهر للمعدة والأمعاء من الطفيليات ٠
٧- وعلاج للإسهال .
٨- والحمى .
٩- والصداع ،
١٠- والإنتفاخ .
١١- والزكام.
١٢- والإلتهاب الشعبى
١٣- ومقوى عام.
١٤- تعمل الزيوت الطيارة الموجودة فى الكركومين على منع الإصابات البكتيرية فى الجروح ويحل فى ذلك محل المضادات الحيوية .
١٥- تخفيف آلام الروماتويد فى المفاصل ٠
١٦- التخفيف من آلام الطمث المصابة للدورة الشهرية فى السيدات٠
١٧- انه قاتل للميكروبات المعوية والبروتوزوا والديدان وعلاج جيد للدسنتريا.
١٨- وقد ثبت دوره كمضاد قوى للأكسدة ويحمى الكبد من آثار الملوثات ويحسن آداءه كما يحمى من حدوث السرطانات.

---

(١٠٢) - التذكرة ٦٠٨/١

١٩- يتمتع بخصائص خافضة للكولسترول.

٢٠- يَنصح العلماء بالكركم لعلاج مرضى التهاب الكبد الوبائي سي ، فقد أظهرت الدراسات أن الكركم أكثر فعالية من خلاصة الشاي الأخضر في تثبيط التلف الفيروسي لخلايا الكبد.

٢١- ثبتت قدرته على تحفيز الانتحار الذاتي المبرمج للخلايا السرطانية ، وتوصل الباحثون بعد دراسة العناصر الطبيعية التي تشجع الانتحار الذاتي للخلايا الخبيثة وتطويرها كجيل جديد من أدوية السرطان مثل السيلينيوم وفيتامين (أ) والشاي الأخضر وفيتامين (د٣)، إلى أن مادة "كركيومين" -وهي خلاصة مضادة للأكسدة مستخلصة من بهار الكركم ذو الخصائص الصحية المتميزة، ويرى الباحثون أن على مرضى السرطان أن يتعاطوا ما بين ٢٠٠٠ و٤٠٠٠ مليغرام يوميا من خلاصة كركيومين مع وجبة غنية بالمغذيات، حيث تعمل هذه المادة على تجديد وظائف الكبد وحمايته من الأمراض التي تصيبه.

٢٢- ملعقة من بهار الكركم يوميا تبعد عنك السرطان ، حيث أكد خبير هندي في علوم التغذية أن ملعقة صغيرة من بهار الكركم يومياً تبعد عنك خطر السرطانات. وقال مدير المعهد الوطني للتغذية في حيدر آباد الدكتور كامالا كريشناسوامي إن نصيحة الأمهات والجدات بإضافة الكركم إلى بهارات الكاري لا تحسن نكهة الطعام فحسب بل وتحمي جسم الإنسان أيضاً، مشيراً إلى أن الكركم يتمتع بخصائص مضادة للسرطان ويحمي الجسم من الأورام الخبيثة ، وأشار الخبير الهندي إلى أن مادة "كيوركيومين" -وهي العنصر النشط في الكركم- أثبتت فعاليتها في عكس الإصابات السرطانية، موضحاً أن هذه المادة مركب قوي مضاد للأكسدة يمنع تلف الخلايا المسببة للسرطان.

٢٣- كما ينصح بها كعلاج طبيعي لالتهابات المفاصل أيضا نظرا لخصائصها المضادة للالتهاب.

٢٤- أظهرت دراسة أجراها الباحثون في المعهد الوطني للتغذية في حيدر آباد، أن طلاء البطانة الداخلية من الخدود قلل معدلات الإصابة بسرطان الفم عند النساء.

٢٥- الكركم يستخدم في حالات الكسور وعندما تفترك اليد أو الرجل.. بحيث يخلط مقدار منه وملح مع قليل من الماء حتى يصير مثل العجين اللين ويسخن على النار ثم يلف على الرجل المصابة او اليد.. ويغطى ويترك ثلاثة ايام فقط ويروح الألم لما فيه من خاصية امتصاص الألم.

٢٦- والكركم يضاف في خلطات العناية بالبشرة والجسم لما فيه من خاصية تبييض وتصفية الجلد.

٢٧- الكركم يحافظ على الشباب ويحارب الشيخوخة .

٢٨- أظهرت دراسة علمية أنه يحافظ على الشباب ويحارب الشيخوخة من خلال حفاظه على شباب البشرة وكفاءة وظائف المخ وعدم النسيان وقدرته على محاربة الخلايا السرطانية في بداياتها.

٢٩- أنه يفتح الشهية ويطرد الغازات فإنه يساعد في عملية الهضم ومفيد لحالات قرحة المعدة لأنه يعمل على وقاية الطبقة المبطنة للمعدة في المواد التي تسبب التهابات لهذه الطبقة ٠

٣٠- كما يساعد على إفراز العصارة الصفراوية، وهو الأمر الذي يزيد من القدرة على هضم المواد الدهنية ويخفض الكوليسترول في الدم ويزيد من درجة سيولة الدم وبالتالي يقي الإنسان من خطر تكوين الجلطات والإصابة بالأزمات القلبية ،٠

٣١- يعمل على تنشيط الكبد بشكل عام ٠

٣٢- أنه مضاد لسموم الكبد ٠

٣٣- زيت الكركم العطري الطيار الذي ينشط إفراز السائل المراري في القنوات المرارية . ويحمي الكبد من التسمم ،ومضاد للأكسدة٠

٣٤- ومسحوق الجذور(ريزومات) لونه أصفر بني .يستعمل الكركم كلبخة للجلد وتفيد في الكدمات والورم والصدفية ويوضع علي الشعر فيقلل نموه. ينشط الكبد لإفراز الصفراء ويزيد حركة المعدة .ويزيد ذوبان حصوات المرارة (إستعماله لعشر شهور)ملعقة صغيرة ٣مرات يزميا .لأنه مدر للصفراء .

٣٥- به زيوت عطرية وأصباغ تذوب في الماء . يمنع المغص وطارد للأرياح وينظم العادة الشهرية .

٣٦- المسحوق يستعمل لعلاج الجروح البسيطة .مضاد للإلتهابات٠

٣٧- وبه مادة Curcumin الصبغة الصفراء ولها تأثير يفوق الكورتيزون في الأمراض الجلدية وهي مضادة للأكسدة وأشد من فيتامين E ويقلل الكوليسترول ويؤخذ نصف جرام يوميا. ويخفض ضغط الدم .

٣٨- والكركم يوضع على الشعر الزائد فيقلل نموه. ينشط الكبد لإفراز الصفراء ويزيد حركة المعدة. ويزيد ذوبان حصوات المرارة.لأنه مدر للصفراء(١٠٣) ٠

محاذير: لا ضرر من تناوله ٠

---

(١٠٣) - قاموس الغذاء ص: ٥٧٩ ٠

١٠٠- الكزبرة : Coriander







الاسم العلمي : ***Coriander sativum***

أسماؤه: التقدة ومنهم من يسميها الكسبرة .

الفصيلة: الخيمية.

موطن النبات: أصله آسيا وشمال أفريقيا. تنتشر في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كما تزرع في الهند وأمريكا الجنوبية وأوروبا.

وصف النبات:نبات عشبي حولي ذو رائحة عطرية قوية يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية اللون وتعطي ثماراً دائرية صغيرة صفراء إلى بنية اللون وتعتبر الكزبرة من التوابل المشهورة.

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق والبذور والزيت.

المحتويات الكيمياوية: تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته اللينالول، والبورنيول وبارا سايمن، والكافور، والجيرانيول والليمونين والفابايينين، كما تحتوي على زيوت دهنية

وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات و بوتاسيوم و كالسيوم و مغنسيوم و حديد و فيتامين سي.

تحتوي كل ١٠٠غ من أوراق الكزبرة، على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٢٣ والدهون: ٠,٥٢ والدهون المشبعة: ٠ والكاربوهيدرات: ٣,٦٧ والألياف: ٢,٨ والبروتينات: ٢,١٣ والكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال أفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد وفي حضارات الشام وقد عثر علماء الآثار في مصر على سلتين من ثمار الكزبرة في مقبرة توت عنخ آمون.[بحاجة لمصدر] كما كانت الكزبرة تقدم كهدايا في المقابر الفرعونية.وقد ذكر "بليني" أن أفضل أنواع الكزبرة التي ترد إلى إيطاليا كانت من مصر ولقد ذكرت الكزبرة في بردية ايبرس ١٧مرة وفي بردية برلين ثلاث مرات وجاءت أيضاً في بردية هيرست، والدليل على أهمية الكزبرة من الناحية العلاجية انها ذكرت في سفر الخروج من التوراه.

وقد وصلت الكزبرة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان عام ٢٠٢ قبل الميلاد ويصف بلينوس استخدامها من أجل القروح المنتشرة ومرض الخصيتين والحرقة والجمرة وتقرح الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب النساء أيضاً.

وينسب للكزبرة خاصية طرد الديدان من الأمعاء والإكثار منها يستخدم كمنوم وقد جاءت الكزبرة في بردية هيرست ضمن وصفه لعلاج موضعي للكسور ومسكناً موضعياً لحالات التهابية متهيجة ولعلاج سقوط الرحم وإزالة الاضطرابات وطرد الغازات.

وقال جالينوس "عصارة الكزبرة مع البن تسكن كل ضربان شديد(١٠٤).

وقال ابن سينا: "الكزبرة تنفع الأورام الحارة مع الاسفيداج والخل ودهن الورد مع العسل والزيت للشري والنار الفارسي"(١٠٥).

وقال ابن البيطار: "الكزبرة تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمريض الربو(١٠٦) ".

وقال داود الانطاكي: "الكزبرة أجودها الحديث الكبار الضارب إلى الصفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري وهي تحبس القئ وتمنع العطش والقروح والحكة أكلاً وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويمنع الخفقان ومع العنبر والسكر
تزيل الدسنتاريا ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان(١٠٧) ".

ب-في الطب الحديث:

١- يشيع استخدام الكزبرة كتابل حيث تستخدم على نطاق واسع في جميع بلاد العالم.
ويستخدم نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن.

٢- والمغص

---

(١٠٤) - الجامع ٦٩/٤ .
(١٠٥) - القانون ٣٤٨/١ .
(١٠٦) - الجامع ٦٦/٤ .
(١٠٧) - التذكرة ٦١٠/١ .

٣- ٠وهي تهدئ التشنج في الامعاء ٠
٤- وتضاد تأثيرات التوتر العصبي.
٥- لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثير منبه لافراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً.
٦- كما ثبت أن له تأثير مضاد للبكتريا والفطريات.
٧- وقد صرح الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم.
٨- ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج الحصبة ومشاكل القولون والروماتزم.
٩- وفي الطب الهندي تستخدم الكزبرة لعلاج نزف الأنف والكحة ومشاكل المثانة والقيء والتطريش والدسنتاريا الأميبية والدوخة.
١٠- وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي.

محاذير:

١- لا يوجد مخاطر من استعمال الكزبرة وبالأخص إذا استعملت حسب الجرعات المحددة لها حيث لا تزيد الجرعة اليومية على ٣ غرامات على هيئة ثلاث جرعات في اليوم كل جرعة ١ غم.
٢- يجب أن لا تزيد الجرعة عن ٥ جم لأن كثرتها مقيئة (١٠٨)٠

١٠١- الكستناء : Aesculus hippocastanum



(١٠٨) - قاموس الغذاء : ص: ٥٩٠ ، ودليل العلاج : ص: ٦٥ ، وألف باء العلاج ص: ١٤٧ ٠

الاسم العلمي : *Horse chestnut*
أو *Hippocastanum Aesculus*
أسماؤه : قسطل الفرس ، قسطلة الحصان ، أبو فروة ، كستناء الجبل ، قندلي ، قسطل هندي ، كستنا،شاه بلوط ، ويسمى في الموصل : شبلوط ٠
الفصيلة: البلوطية ٠
موطن النبات :مناطق شمال ووسط آسيا ، و منها انتقلب الي انكلترا في اواسط القرن السادس عشر أي انتقل إلى أوربا.
وصف النبات :اشتقاق الاسم Aesculus من كلمة Esca أي طعام ، وهو اسم كان يطلق على أجناس من البلوط ، و شجرة الكستناء تزرع لأمور الزخرفة و الزينة في المدن و الحدائق الخاصة و الجنائن و الجادات أي الشوارع المزروعة بالشجر ، تتفتح أزهارها بالربيع لتعطي مناظر جميلة .
الجزء الطبي المستعمل :القشرة و الثمرة٠
المحتويات الكيمياوية: الثمرة تحتوي على المواد التالية : ماء ، ورماد، وزيت بروتيني صرف ، وكربوهيدرات ، وبها نسبة عالية من التانين tannin ، وفيه من القيمة الغذائية: في الكستناء بروتين ودهنيات ، وسكريات، ونشا، ورماد ، وألياف غذائية ، وسكر انحلالي ، ماء ٠
يقال: ثلاثة أرباع كوب من الكستناء يوفر أكثر من ٤٠٪ من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين ح، ٣٥٪ من الحصة الغذائية المنصوح بها من حمض الفوليك، ٢٥٪ من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين ب٦. كما ان حصة من نفس الحجم من الكستناء والتي تحتوي على ٢٤٠سعرة حرارية و٣غرامات من البروتين وغرامين من الدهون توفر أيضاً اكثر من ١٠٪ من الحصة الغذائية المنصوح بها من الحديد والفوسفور والريبوفلافين والثيامين.
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم : شجرة الكستناء من الشجر الكبار الجميلة ولها ثمرة شوكية تحوي ما بين بذرة واحدة إلى ثلاث بذور ذات لون بني غامق بلمعة جذابة.
كانت ثمار الكستناء تؤكل أحيانا كحلوى بعد أن تغمر في ماء الورد إلا ان طريقة أكلها العامة أو المشهورة هي بالشي وكانت تقدم مشوية حتى على ولائم الملوك.
في القرن الثامن عشر ظهرت الكستناء المثلجة كحلوى وسرعان ما عم انتشارها ووجدها الناس مستساغة في الحلوق فأخذت مكانتها على أفخم الموائد. أما عادة تقديم الكستناء في الأعياد فقد عرفت مؤخراً ولم تعمم إلا في القرن الحالي.
كانت الكستناء حتى بضعة قرون خلت ليس غير الغذاء الرئيس لأكثر بلاد الدنيا القديمة منذ أيام الاغريق والرومان وحتى اكتشاف البطاطس واحتلالها المكان الذي كانت الكستناء تتمتع به.
والكستناء غذاء مكمل ولذا فهي توصف للأطفال وهزيلي الأجسام بالإضافة إلى أغذيتهم الأخرى، كما تعطى للنباتيين للتقليل من تأثير الأطعمة الخضراء في أجسامهم وتوصف

خصيصا للمصابين بالتهاب الكلى بما تقدمه لهم من بوتاسيوم يساعدهم على طرد الفائض من الصوديوم الضار بالكليتين.

موضوع الكستناء أو مايعرف ب «أبي فروة» وغير ذلك من الأسماء، فقد ذكر كثيراً في الطب القديم،

ب- في الطب الحديث :

١- ان الكستناء نظراً لاحتوائها على المعادن والفيتامينات تعتبر منشطة ومقوية ومرممة للعضلات والأعصاب والشرايين ومطهرة ومقوية للمعدة.

٢- والكستناء من الفواكة الشتوية التي تؤكل نيئة او مشوية او مسلوقة وهي توصف عادة لمنهوكي القوى الجسمية والعقلية والنحفاء والشيوخ وللمصابين بفقر الدم والقروح والبواسير.

٣- والكستناء تستخدم على نطاق واسع في اعداد الحلويات المخبوزة حيث يمكن تجفيفها بعد شيها وبشرها للحصول على دقيق يصنع منه عجينة غنية ولذيذة مناسبة لاعداد الفطائر ، ويمكن هرس الكستناء المسلوقة والتي يكون لها قوام شبيه بقوام البطاطس واستخدامها في خليط الكعك او كحشوة للمعجنات.

٤- كما يوجد مربى الكستناء الذي يعد طعاماً شهياً في متاجر الأطعمة الخاصة. ويصنع من الكستناء أحد أنواع الحلوى اللذيذة المسماه «ماردن غلاسيه».

٥- وتعد الكستناء غذاء مكملا ممتازا ولا يجوز لنا إغفالها من قوائم طعامنا، ولكن من الضروري لنا في كل الحالات سواء اكلناها مشوية أم مسلوقة أو على شكل حلوى ٠

٦- إنها تشكل غذاء مهماً للرياضيين بنوع خاص وللأطفال في سن النمو كل مئة غرام من الكستناء تسمح بتأمين مابين ١٠&١٥% من الوارد اليومي المطلوب من النحاس والمنغنيز والماغنزيوم هذا الغنى الذي لا يُستهان به لا يمكن إهماله ولا سيّما في حال الضغط النفسي٠و هناك عدد كبير من الخصائص الغذائية للكستناء أثبتت منافعها كوقاية غذائية من الأمراض القلبية الوعائية cardio-vasculaires وبعض أنواع السرطان عند قطافها تكون الكستناء غنيّة جداً بالفيتامين " c "إذ نسبته تصل إلى ٥٠ملغ في كل ١٠٠ غثم تتناقص هذه النسبة حتى تصل إلى ٣٠ ملغ تقريباأما نسبة البوتاسيوم فهي ٦٠٠ ملغ والماغنزيوم ٤٥ ملغ في كل ١٠٠ غرام كما أنها غنية بالكلسيوم والفيتامين "E" اثنان ملغ في كل ١٠٠ غراموبعدد كبير من فيتامينات المجموعة " B "ولا سيما في B5,B2,B1٠

٧- يستعمل القشر طلاء على الجروح و القروح .

٨- الثمرة تستعمل في معالجة الروماتيزم و neuralgia أي الاوجاع الناجمة عن العصب .

٩- يستعمل الثمر ايضا في مشاكل و امراض المستقيم و امراض البواسير ٠

١٠- بها نسبة عالية من التانين tannin الذي يفيد في الإسهال ويعالج نزيف الجروح .

١١- مغلي أوراق الكستناء يفيد في السعال وإحتقان الرئة ٠

١٢- يفيد المغلي تيبس العضلات وآلام الظهر .

١٣- القشرة لها تأثير مقوي و مخدّر خافض للحرارة (١٠٩)٠

محاذير: لا ضرر في تناوله ٠

١٠٢- الكشمش : Sultanas



(١٠٩) – قاموس الغذاء ص: ٥٩٢ ، وألف باءالعلاج ص: ١٤٩ ٠

الاسم العلمي: ***currant***
أسماؤه:
الفصيلة : الكشمشية Saxifragales
موطن النبات: المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا٠
وصف النبات: الكشمش CURRANTS عشب شجيري يصل ارتفاعه إلى ١,٥متر له أوراق كفية الشكل مفصصة وأزهار صغيرة بيضاء وعناقيد من العنبات السوداء. موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا. يزرع من اجل ثماره الحلوة المرة.

يوجد نوعان من الكشمش وهما الكشمش الأحمر والأبيض ويوجدان بشكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشمش الأسود هو النوع الذي يزرع لمميزاته الغذائية والدوائية.

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق والثمار٠
المحتويات الكيمياوية: أوراق الكشمش على زيت طيار وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو العنبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات بنسبة ٣% وفلافونيدات وبكتين وحمض العفص وفيتامين C وبوتاسيوم وحمض الإجيك.
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم: يعشق البريطانيون مربى الكشمش وكذلك الجيلي المصنوع منه، اما الفرنسيون فيفضلون عصير الكشمش الأسود. وحتى مطلع القرن الماضي كان الامريكيون يهيمون بالكشمش الطازج وجيلي الكشمش وصلصته.

ولم تلفتفت إليه كتب الطب القديمة إلا أن بعضها كان يسميه القشمش بالفارسية وهو زبيب صغير لا نوى له وألين من الزبيب وأقل قبضا وأسهل خروجا ، وماؤه ينفع في السعال وآلام الصدر ، وهو ألطف من لحم الزبيب الحلوومنافعه تقارب منافع الزبيب ٠
ب-وفي الطب الحديث:
١- لقد أثار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإجيك والذي أظهرت الدراسات المبدئية ان بإمكانه إيقاف السرطان قبل أن يبدأ وحمض الإجيك يعد من المركبات البوليفونولية والتي تعتبر من مضادات الأكسدة.
٢- كما ثبت ان لحمض الاجيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم، وفي نفس الوقت فهو يستثير نشاط الأنزيمات التي تقاوم السرطان، إن هذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب احد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان.
٣- يعد الكشمش غني بالألياف شأنه في ذلك شأن أغلب العنبيات، فكل أنواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمر أو الأبيض تمد الجسم بمقدار ٢جرام من الألياف أي حوالي ٨% من المقدار اليومي، ومن المعروف ان الالياف تقوم بما هو اكثر من السيطرة على مشاكل الهضم مثل الإمساك ومرض البواسير، حيث إنه يساعد على الوقاية من الإصابة بالمشاكل الصحية الخطيرة مثل ارتفاع الكولسترول وأمراض القلب. لقد أجريت دراسة على ٢١٩٣٠ شخصا فنلنديا ووجدوا ان الاشخاص الذين حصلوا على

١٠جرامات زيادة من الألياف في اليوم انخفض لديهم خطر الوفاة تأثراً بأمراض القلب بنسبة ١٧%. ان تناول الكشمش مرة او مرتين في اليوم مع المزيد من الفواكه والخضروات سوف يمد الجسم بما يحتاجه من الألياف لمساعدة الدورة الدموية على الانتظام .

٤- تستخدم اوراق نبات الكشمش في اوروبا نظراً لمفعولها المدر للبول وتحث على إزالة السوائل.
٥- تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفض الدم المرتفع.
٦- تستخدم الأوراق كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم.
٧- ووفقاً للباحثين الفرنسيين ان اوراق الكشمش تزيد من إفراز الغدد الكظرية للكورتيزون، ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي، وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب.
٨- ونظراً لغنى ثمار الكشمش بفيتامين C والذي يساعد في المقاومة ضد العدوى ويشكل دواءً قيماً لعلاج الزكام والانفلونزا.
٩- ووفقاً لمرجع الاعشاب الطبية "وليس "ان العصير مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض ان لم يكن افضل للمرضى المصابين بذات الرئة والانفلونزا.
١٠- يساعد عصير الكشمش في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم .يوفر كوب واحد من عصير الكشمش الأسود كمية ضخمة من فيتامين C تبلغ ٢٦٠ملجم، وهي أكثر من أربعة اضعاف الحصة الغذائية المنصوح بها منه. كما توفر ايضاً ٤٩٠ملجم من البوتاسيوم مقارنة ب ٥٥ملجم من فيتامين C و ٢٤٠ملجم من البوتاسيوم في كوب واحد من الكشمش الأبيض والأحمر، وتعد هذه الكمية أيضاً كمية جيدة من هذه المغذيات الأساسية .إن كل انواع الكشمش منخفضة السعرات الحرارية حيث يحتوي الكوب الواحد الطازج فيه على 70% سعرة حرارية.
١١- ويعد الكشمش مضاد للبكتريا ومضاد للالتهابات والتي يعزون هذا التأثير إلى الانثوسيانين وهو من صبغ الفلافونيدات التي يحتويها الكشمش المجففة لعلاج الإسهال خاصة الإسهال الناتج من الإصابة ببكتريا الاشريكية القولونية Escherochia Coliوهو نوع شائع من أنواع البكتريا المسببة للإسهال.
١٢- يستخدم الأوروبيون وعلى نطاق واسع شراب الكشمش الأسود لتخفيف التهاب الحلق المتقرح(١١٠).

محاذير: لاضرر منه إلا المصابون بالسكر ألأولى اجتنابه٠

١٠٣- الكمأة : Terfeziaceae :

(١١٠) - قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص: ٥٩٧-٥٩٩ ، وألف باء العلاج صك ١٥١ ،



الاسم العلمي: ***Terfeziaceae***

أسماؤه : الكمأ أو الكمأة (باللاتينية: Terfeziaceae) أو الترفاس أو الفقع، ونبات الرعد ٠

الفصيلة: الترفزية ٠
موطن النبات: ينمو الكمأة بكثرة في السـعودية، والأنبار غرب العراق، وبلاد الشـام (البادية السـورية، مدينة السـخنة تحديدا)، وشـمال أفريقية، وفرنسـا وإيطاليا، و في منطقة البحر الابيض المتوسط والشرق الأوسط.
وصف النبات: فطر بري موسمي ينمو في الصحراء بعد سقوط الأمطار بعمق من ٥ إلى ١٥ سـنتيمتر تحت الأرض ويستخدم كطعام عادة ما يتراوح وزن الكمأة من ٣٠ إلى ٣٠٠ غرام. ويعتبر من ألذ وأثمن أنواع الفطريات الصحراوية. يعرف الكمأ بالفقع في بعض الدول الخليجية ، وتنمو الكمأة على شـكل درنة البطاطا مع اختلاف في اللون إذ تميل إلى اللون البني الغامق، وهي لا ورق لها ولا جذع، تنمو في الصـحاري، فهو ينمو بالقرب من نوع من النباتات الصحراوية قريبا من جذور الأشجار الضخمة، كشجر البلوط على سبيل المثال. شكله كروي لحمي رخو منتظم، وسطحه أملس أو درني ويختلف لونه من الأبيض إلى الأسود، ويكون في احجام تتفاوت وتختلف وقد يصغر بعضُها حتى يكونَ في حجم حبَّة البندق، أو يكبُر ليصلَ حجم البرتقالة ، وتكثر في السنوات الماطرة وخاصة إذا كان المطر غزيراً أول الشتاء فتنمو في باطن الأرض وعلى عمق ١٥ــ ٢٠ سم وحجمها يختلف ما بين الحمصة وحتى البرتقالة ولها رائحة عطرية ، ولعل الأمطار المبكرة في شهري تشرين الأول والثاني مصحوبة مع الرعد ثم أمطار آذار الربيعية الرعدية ضـرورية لتأمين موسـم جيد للكمأة على أن يرافق هذه الأمطار ارتفاع ملحوظ في درجات الحرارة في طبقات الجو العليا ينجم عنها تمدد في الغيوم يؤدي إلى احتكاك شـديد ينتج عن البرق والرعد وأمطار عاصـفية. والرعد الذي هو شـرارات كهربائية عنيفة ترفع درجة الحرارة حولها إلى ما يقرب من ٣٠٠٠ درجة مما يتحول الآزوت الحر إلى حمض الآزوت، يتحول في التربة التي يصـلها مع الأمطار إلى نترات تستفيد منه الكمأة لأنها تحتاج إلى نوعية خاصة من الأسمدة الآزوتية.
ولعل هذه النترات الضـرورية لنمو الكمأة هي هبة السـماء إلى الأرض. ولقد حاول الأوربيون زرع الكمأة فلم يجدوا إلى ذلك سـبيلاً. ونظراً لأنها تكثر مع الرعد فقد كانت العرب تسميها ببنات رعد وهي كثيرة بأرض العرب وخاصة في مصر وبلاد الشام، و أنواعه كثيرة منها:
١-الزبيدي ولونه يميل إلى البياض وحجمه كبير قد يصل إلى حجم البرتقالة الكبيرة٠
٢- والخلاسي ولونه أحمر وهو أصغر من الزبيدي وهو في بعض المناطق ألذ وأغلى في القيمة من الزبيدي ٠
٣- والجبي ولونه أسود إلى محمرة وهو صغير جدا٠
٤- والهوبر ولونه أسود وداخله أبيض وهذا النوع يظهر قبل ظهور الكمأة الأصلية وهو يدل على أن الكمأة ستظهر قريبا، وهو أردأ أنواع الكمأة.
تنمو الكمأة في الصـحاري وغالباً بالقرب من نبات «الرقروق» وتتكون من مسـتعمرات قوام كل مجموعة من عشـر إلى عشـرين حبة، وشـكلها كروي لحمي رخو منتظم، وسـطحها أملس أو درني ويختلف لونها من الأبيض إلى الأسـود. يعرف مكان الكمأة إما بتشـقق سـطح الأرض التي فوقها أو بتطاير الحشرات فوق الموقع.و يوجد على سطح الكمأة تشققات تمتلئ عادة بالتراب، وإذا لم يجمع الفقع فإنه يتحول إلى تراب ، و أفضـل وقت للبحث عنه هو عند الفجر أو الأصيل حين تكشف أشعة الشمس الخفيفة أي تغير بسيط يعتري سطح الرمال. وعند

العثور عليه يجب حفظه في مكان مظلم وبارد والأفضل وضعه في سلة وعدم وضعه في كيس بلاستيكي لتجنب فساده وتغير مذاقه.

تصنيفه : أنواع الكمأ الصحراوي التي يبلغ عددها حوالي ٣٠ نوعاً، تنتمي كلها إلى عائلة تيرفيزيا أو تيرمانيا، وهي قريبة لأنواع الكمأ العطري بيدمونـد وألبا وأمبريا الإيطالية و"بيريغورد" الفرنسية التي تنمو حول أشجار البلوط والبندق.

الجزء الطبي المستعمل: الكمأة كاملها ٠-

المحتويات الكيميائية: تبين من تحليل الكمأة احتواؤ ها على البروتين بنسبة ٩% ومواد نشويه بنسبة ١٣% ودهن بنسبة ١% والسكريات بنسبة ١٣% وعلى كمية قليلة من الدسم تبلغ ١% كما يتضمن بروتينها بعض الحموض الأمينية الضرورية لنمو الخلايا.

وتحتوي على معادن مشابهة لتلك التي يحتويها جسم الإنسان مثل الفوسفور والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم. كما تحتوي على فيتامين "ب١، ب٢" وهي غنية بفيتامين أ. كما تحتوي على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأكسجين والهيدروجين، وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم. وتحتوي أحماض امينية الضرورية لبناء خلايا الجسم

ومعلوماته الغذائية :لكل (٢٠٠غ تقريباً)منى الكمأ على المعلومات الغذائية التالية:السعرات الحرارية: ١٥٠ ، الدهون: ٧ ، الدهون المشبعة: ١، الكوليسترول: ٠ الكاربوهيدرات: ١٧ ، البروتينات: ٨ ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : والكمأة جمع مفردها كمء، وقيل الكمأة وتطلق على الواحد وعلى الجمع، كما جمعوها على أكمؤ. وسميت بذلك لا ستتارها.

وهي باردة رطبة في الدرجة الثالثة رديئة للمعدة، بطيئة الهضم، وإذا أدمنت أورثت السكتة والفالج ووجع المعدة وعسر البول. والرطبة أقل ضررا من اليابسة ومن أكلها فليسلقها بالماء والملح والزعتر ويأكلها بالزيت والتوابل الحارة لأن جوهرها أرضي غليظ وغذاءها رديء، لكن فيها جوهر مائي لطيف يدل على خفتها، والاكتمال بها نافع من ظلمة البصر والرمد الحار. وقد اعترف فضلاء الأطباء بأن ماءها يجلو العين. والمعروف أن ذكر الكمأة ورد في كتب التراث، وكتابات الأسلاف، وهي الثمر الوحيد الذي لا يزرع..

فقد قال رسول الله محمد صلى الله علية وسلم: (الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين) أخرجاه في الصحيحين([111]).

وروى الترمذي عن أبي هريرة أن ناساً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قالوا: الكمأة جدري الأرض، فقال النبي صلى الله عليه و سلم (الكمأة من المن وماءها شفاء للعين و العجوة من الجنة و هي شفاء من السم). وهو حديث حسن ([112])..

قال ابن حجرالعسقلاني : قوله (من المن) على ثلاثة أقوال: أحدها أن المراد أنها من المن الذي أنزل على بني إسرائيل، و شبه به الكمأة بجامع ما بينها من وجود كل منهما بغير علاج. والثاني أنها من المن الذي أمتن الله به على عبادة من غير تعب. ويؤكد الخطابي هذا المعنى أي لأنها شيء تنبت من غير تكلف ببذر أو سقي. ثم أشار إلى أنه يحتمل أن يكون الذي أنزل

---

(١١١)- أخرجه البخاري ١٦٢٧/٤ رقم الحديث ٤٢٠٨ ، ومسلم ١٦١٩/٣ رقم الحديث٢٠٤٩ ٠

(١١٢)- أخرجه الترمذي ٤٠١/٤ رقم الحديث ٢٠٦٨ ٠

على بني إسرائيل كان أنواعاً منها ما يسقط على الشجر ومنها ما ينبت في الأرض فتكون الكمأة منه وهذا هو القول الثالث و به جزم الموفق البغدادي(١١٣).

قال إبن الجوزي: و المراد بكون مائها شفاء للعين قولان أصحهما أنه ماؤها حقيقة. إلا أن أصحاب هذا القول اتفقوا على أنه لا يستعمل صرفاً في العين بل يخلط في الأدوية التي يكتحل بها، أو أنها تؤخذ فتشق و توضح على الجمر حتى يغلي ماؤها ثم يؤخذ الميل فيجعل في ذلك الشق و هو فاتر فيكتحل بمائها.

وبعد أن يورد ابن حجر قول ابن الحوزي يرد عليه فيقول: وفيما ادعاه ابن الجوزي من الاتفاق على أنها لا تستعمل صرفاً نظر. فقد حكى عياض تفصيلاً وهو إن كان لتبريد العين من حرارة بها فتستعمل مفردة وإن كان لفير ذلك فتستعمل مركبة وبهذا جزم ابن العربي(١١٤)!٠

وقال الغافقي: (ماء الكمأة اصلح الأدوية للعين إذا عجن به الإثمد واكتحل به فإنه يقوي الجفن ويزيد الروح الباصر حدة وقوة ويدفع عنها النوازل). وقال النووي في شرحه لصحيح مسلم: (إن ماءها شفاء للعين مطلقاً فيعصر ماؤها فيجعل في العين منه، وقد رأيت أنا وغيري في زماننا من كان عمي وذهب بصره حقيقة فكحل عينه بماء الكمأة مجردة فشفي وعاد إليه بصره) قال ابن حجر تعليقاً(١١٥) على قول النووي: (وينبغي تقييد ذلك بمن عرف من نفسه قوة اعتقاد في صحة الحديث النبوي والهمل بما جاء به) (١١٦).

ب-وفي الطب الحديث:

١- تستعمل الكمأة لعلاج هشاشة الأظافر وسرعة تكسرها أو تقصفها، وتشقق الشفتين واضطراب الرؤية.

٢- تستعمل الكمأة كغذاء جيد حيث تبلغ قيتمتها الغذائية أكثر من ٢٠% من وزنها حيث تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، ويصنع من الكمأة الحساء الجيد وتزين بها موائد الأكل. ويجب أن تطبخ جيداً ولا تؤكل نيئة حيث تسبب عسر الهضم.

٣- تستعمل الكمأة بعد غسلها جيداً وتجفيفها وسحقها لتقوية الباءة وذلك بعمل مغلي منها بشرط ألا يقل زمن الغلي عن نصف ساعة.

٤- يستعمل عصير الكمأة لجلاء البصر كحلاً.

٥- إذا حك الأثمد مع الكمأة واكتحل به فإنه يصلح البصر ويقويه ويقوي أجفان العين ويدفع عن العين نزول الماء.

٦- لقد ثبت أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف وعليه فإن الكمأة تستعمل على نطاق واسع في علاج التراخوما في مراحلها المختلفة.

٧- أنها غنية بالفيتامين ب١ أو الريبوفلافين الذي يفيد في هشاشة الأظافر وسرعة تقصفها وتشقق الشفتين واضطراب الرؤية ٠

---

(١١٣)- فتح الباري ١٦٤/١٠ ٠

(١١٤) - فتح الباري ١٦٥/١٠ ٠

(١١٥)- فتح الباري ١٦٥/١٠ ٠

(١١٦)- فتح الباري ١٦٥/١٠ ٠

٨- **الكمأة لمعالجة الحثر أو الرمد الحبيبي Trachoma:(التراخوما) وفي المؤتمر العالمي الأول عن الطب الإسلامي ألقى الدكتور المعتز بالله المرزوقي محاضرة عن نتائج معالجته لآفات عينية مختلفة بتقطير ماء الكمأة في العين ولقد تم استخلاص العصارة المائية منها في مختبر فيلانوف بأوديسا، ثم جفف السائل حتى يتمكن من الاحتفاظ به لفترة طويلة، وعند الاستعمال تم حل المسحوق في ماء مقطر لنصل إلى نفس**
تركيز ماء الكمأة الطبيعي وهو ماء بني اللون له رائحة نفاذة.

٩- **سجلت النتائج الجيدة في معالجة الحالات متطورة من الحثر (التراخوما) حيث تم تشخصيها عند ٨٦ طفلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة عولجت بالأدوية المعتادة (قطرات ومراهم مضادة للحيوية أي كورتيزونية) ومجموعة ثانية أضيف ماء الكمأة إلى تلك المعالجات حيث تم تقطير ماء الكمأة في العين المصابة ٣مرات يومياً ولمدة شهر كامل، وكان الفرق واضحاً جداً بين المجموعتين وذلك بالنسبة لسير الآفة ونتائج المعالجة.**

١٠- **ففي معظم الحالات المعالجة بقطرات ومراهم المضادات الحيوية والكورتيزونية فإن الشفاء يحصل ولكنه يترافق غالباً مع تليف في ملتحمة الجفون، الأمر الذي يندر حصوله عند المجموعة الدموية إلى طبيعتها. وهذا تطور كبير في معالجة هذا المرض العنيد. فتقطير ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في ملتحمة الجفن المصاب بالتراخواما وذلك بالتدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف. وقد يكون ذلك نتيجة لمعالجة التأثير الكيماوي للسموم الفيروسية المسببة للآفة والتقليل في زيادة التجمع الخلوي في نفس الوقت يؤدي إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا البطانية للملتحمة حيث يزيد من تغذيتها عن طريق توسيع الشعيرات الدموية فيها ولما كانت معظم مضاعفات الحثر Trachomaنتيجة التليف فإن ماء الكمأة يمنع بدون شك حدوث هذه المضاعفات ، وإن هذه الحقائق العلمية الواضحة تبين لنا إعجاز الطب النبوي الذي ألهمه الله سبحانه وتعالى نبيه محمداً قبل ظهورها بأربعة عشر قرناً(١١٧).**

محاذير:

١- **ينصح بعدم أكل الكمأة للمصابين بأمراض في مِعَدهم أو أمعائهم ٠**
٢- **كما يجب عدم أكلها من قبل المصابين بالحساسية والأمراض الجلدية.**
٣- **يجب عدم أكل الكمأة نيئة وعدم شرب الماء البارد عليها إذا كانت بعد الطبخ لما في ذلك من ضرر على المعدة.**

---

(١١٧)- جامع الأصول من أحاديث الرسول لابن الأثير ٥٧١٠/١-٥٧١١ ، زاد المعاد لابن قيم الجوزية ٣٢٦/٤ ، وفتح الباري لابن حجر العسقلاني ١٦٣/١٠-١٦٥ ، وشرح صحيح مسلم للنووي ٩٥/٥ ، والطب النبوي والعلم الحديث لمحمود ناظم النسيمي / ط٣ سنة ١٩٩٠ م ٣/ ، والعسل والكمأة وأمراض العيون- مقالة بقلم تيسير أمارة الدعبول وظافر العطار المنشورة في مجلة طبيبك، إيلول ١٩٧٨، والكمأة من المن وماؤها شفاء للعين- محاضرة ألقاها المعتز بالله المرزوقي: في المؤتمر العالمي الأول عن الطب الإسلامي، الكويت ـــ ١٩٨١، وهل يمكن زراعة الكمأة في سوريا- مقالة بقلم عبد الله المصري المنشور في مجلة الإرشاد الزراعي ـ دمشق، العدد ٥٦ لعام ١٩٦٤.

٤- يجب تنظيف الكمأة من التراب والرمال الموجود في التشققات الموجودة

٥- بها (١١٨).

١٠٤- الكمثرى : Pears



---

(١١٨) - الطب النبوي في نسيجه الجديد : ص: ٣١٦ ، وقاموس البغذاء ص: ٦١٢ .

الاسم العلمي: ***Pyrus communis***

أسماؤه: إجاص، إنجاص في بلاد الشام ٠

الفصيلة : الوردية ٠

موطن النبات: بلاد الشام ٠ واوربا ٠

وصـــف النبات: وهي شـــجرة تحمل الكمثرى معظم أزهارها طرفيا على دوابر كما في التفاح والقليل منها يحمل جانبيا على أفرع من عمر ســنة من براعم مختلطة. إذ يبدأ التمايز الزهري كما في التفاح في الصــيف الســابق لتفتح البراعم المختلطة في الربيع التالي. تحتاج معظم أصــناف الكمثرى إلى التلقيح الخلطي لإنتاج محصــول تجاري، مما يســتلزم زراعة صــنفين متوافقين من اصـناف الكمثرى في البسـتان الواحد، مثل اصـناف بارتلت (Bartlett) وونتر نيلز winter nelis)). وقد تعقد بعض اصــناف الكمثرى بكريا (دون تلقيح) وفي هذه الحالة تنتج ثمارا عديمة البذور كما في صــنف بارتلت تحت ظروف مناخية معينة مثل دف الجو في أثناء الإزهار وعقد الثمار، كما أن بعض أصــناف الكمثرى ذاتية الإثمار مثل اصــناف بوســك (bosc) وآنجو (Anjou) تزداد إنتـاجيتهـا بـالتلقيح الخلطي. وتنمو ثمـارهـا خلال الربيع والصــيف، وتنضــج في الخريف. وتختلف الكمثرى عن التفاح في أن أصــنـافهـا لا تميل (للمعاومة) كما في التفاح، ولذا فان خف الثمار في كثير من الأحيان غير ضــروري ما لم يكن عقد الثمار غزيرا.

الجزء الطبي المستعمل: الثمار والأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية : ثمار تحتوي علي مياه بنســبة كبيرة وفيتامين ج وبوتاســيوم وألياف بنسبة كبيرة ، وغنية بالبكتين ، وتحتوى الكمثرى على نسبة من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية النافعة والكثير من الفيتامنيات أما سكر (الفركتوز) ، ويتكون الكمثرى من: نشويات ، بروتين ، دهون، نســبة عالية من الفيتامينات وخاصــة(أ، ج) ، أملاح و بوتاســيوم ، كالسيوم،فوسفور، حديد ، وفي كل ١٠٠ غرام من الكمثرى تقدم للجسم (٦٣) سعرا حراريا.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: وصــف الكمثرى لعلاج المعدة ولتقوية القلب ولقطع الإســهال والقيء المراري وفوائد أخرى ، وأن الحلومنه يرخي المعده بترطيبه ويبردها ، ويســهل الصــفراء والمز منه يسكن التهاب القلب ، وماؤه يدر الطمث ، والتمضـمض بماء ورقه يفيد في التهاب اللهاه واللوزتين ، والاكتحال بصمغه يقوى البصر ، وصمغه يلحم القروح ، ويسهل ،ويفتت الحصــاه ، وبما ان الإجاص غني بالفيتامينات- وبخاصــه فيتامين ب٢ -وبالســكر فأنه يقدم للجسم – وبخاصه للأعصاب -عناصر قويه ومنشطه،ولكن لبه وجلده يهيجان الأمعاء ،ولذا يسبب تناوله كثره الاسـهالات وخاصـه في الصـيف . والمجفف منه يلين المعدة وبماأنه غنى بالسـكرفهو غذاء جيد للأطفال والرياضـيين ومرضـى فقر الدم ،والضـعف العام ،والنقرس ، والروماتزم ، والكبد ، والمرارة ، والأمســاك والتســمم الغذائي .ويفضــل تناوله بعد نقعه في الماء ويشرب على الريق قبل الغذاء ثلاث مرات في اليوم (١١٩)٠

ب-في الطب الحديث:

١- تستعمل ثمار الكمثرى لمعالجة ضغط الدم في سن الشيخوخة٠

---

(١١٩) – ينظر التذكرة ٦١٧/١ ٠

٢- وتستعمل لتصلب الشرايين ٠
٣- وتستعمل لأمراض الكلى ٠
٤- وتستعمل لعلاج الانصبابات الناتجة عن أمراض القلب٠
٥- وتستعمل لأمراض الكبد.
٦- مدرة للبول ٠
٧- وملين.
٨- وغنية بالبكتين والألياف(مادة) التي تذوب وتخفض الكولسترول ٠
٩- وتحسن الشعر وتنعمه٠
١٠- وتجعل الوجه نضرا ٠
١١- والكمثرى هاضمة ومهدئة للمعدة ٠
١٢- تعمل علي بناء الخلايا وتجديدها.
١٣- مزيلة للرشح الداخلي الناتج عن أمراض الكلي والكبد والقلب.
١٤- مغذية ومهدئة ومرطبة ومفيدة للمعدة والامعاء.
١٥- الاخصائيون في التغذية يقولون إنها فاكهة ثمينة وفيها خواص تنظيف المعدة والأمعاء ولبها غني بالأملاح المعدنية وبخاصة المنغنيز الذي يعطيه خصائص حيوية عظيمة، وهي من الفواكه ذات السكر الكثير ولكن سكرها لا يضر المصابيـــن بمرض السـكري لأن سهل الهضم والتمثيل.
١٦- وجلد الكمثرى غني بالمادة العفصـــية وهذه مع عناصـــر أخرى فيها كالكلس تعطي المفرزات وتحوله إلى لب هذه الفاكهة وفي الحالات التي تكون فيها القشـــرة رقيقة ينصـــح بأكلها أما إذا كانت الأمعاء ضـــعيفة فتنتزع خوفاً من أن تهيج نســـجها جدران الأمعاء.
١٧- وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ومغليها يفيد في بعض اضـــطرابات المجاري البولية خاصة في حالات التهاب المثانة.
١٨- تعطى الكمثرى لكل الأشـخاص - بما فيهم الأطفال - بشـرط أن تكون ناضـجة فإذا ما اقتطفت قبل نضجها تكون محتوية على عناصر مهيجة والفج منها يذهب بجزء كبير من صفاتها المغذية.
١٩- مدرة للبول والصفراء.
٢٠- ملينة، مسهلة.
٢١- مرممة للخلايا.
٢٢- مفيدة للمعدة.
٢٣- مهدئة.
٢٤- مرطبة.
٢٥- وتوصف لعلاج :الروماتيزم.
٢٦- والصرع.
٢٧- والتهاب المفاصل.
٢٨- والوهن الجسمي والعقلي.
٢٩- وفقر الدم.

٣٠- والسل.

٣١- والإسهال .

٣٢- والســكري.بحيث يؤخذ منها من ٣٠٠-٥٠٠غ في اليوم قبل الغذاء يؤخذ من عصيرها من ٢-٣ أقداح في اليوم أو يغلى ٤٠- ٥٠ غ منها في ليتر ماء لمدة ساعة .

محاذير: يمنع الإجاص عن البدينين ،والمصابين بالاسهال والمغص ،ومرض السكر. (١٢٠).

١٠٥- الكمون: Cumin



(١٢٠)- كتاب العلوم الزراعية الخاصــة / الإنتاج النباتي /للمرحلة الثانوية الأردن/تأليف: د/ مصـطفى محمد قرنفلة، د/ حسن أحمد زيادة، د/ مازن محمد عكاوي، م/ هاني عبد الله مراد، م/ ماجد حسني الشروف:ص: ٧٠ وكتاب التداوي بالأعشاب/ الدكتور أمين رويحة بيروت دار القلم ١٩٨٧ ص ٢٦٠.

الاسم العلمي: ***Cuminum cyminum***

أسماؤه: الكمون

الفصيلة : الخيمية ٠

موطن النبات: موطنه الأصلي في المناطق المحيطة بمدينة "كرمان". ولذا ينتشر لديهم مثل يقول « يأخذ كمون إلى كرمان) ، شرقي الهند وشرقي البحر المتوسط،، ثم مصر ثم آسيا الوسطى ثم أوربا ٠

وصف النبات: نبات عشبي حولي محدود النمو يصل ارتفاعه إلى ٣٠-٤٠ سم. أوراقه مركبة رفيعة لونها أخضر داكن ويحمل النبات أزهاراً صغيرة بيضاء - أرجوانية في نورات خيمية والثمار بيضاوية مستطيلة تنشق كل منها بسرعة عند جفافها إلى ثميرتين منحنيتين. ولون الثميرة أخضر زيتوني، ويبلغ طولها من ٠,٤ – ٠,٧ سم وقطرها ٢ - ٣ مم ورائحتها عطرية وطعمها مر قليلا.

الجزء الطبي المستعمل:البذور(الثمار الجافة المنشقة).

المحتويات الكيمياوية: تذكر المعلومات الصادرة عن الأقسام العلمية للتغذية USDANutrientdatabase، الأمريكية :أن كل ١٠٠ غرام من بذور الكمون يحمل من الطاقة حوالي ٣٧٠ كالورى (سعر حراري). وأن في تلك الكمية من الكمون حوالي ٤٤،٥ غرام من سكريات الكربوهيدرات. ومنها كمية ٢،٢٥ غرام من السكر الحلو الطعم، و ١٠،٥ غرام من الألياف النباتية. والبقية أنواع أخرى من السكريات المعقدة غير حلوة الطعم.

وفي تلك الكمية أيضاً حوالي ٢٢،٥ غرام من الدهون. منها ١،٥ غرام دهون مشبعة saturated، و ٣ غرام من الدهون العديدة غير المشبعة polyunsaturated والبقية، أي أكثر من ١٤ غراما، هي من الدهون الأحادية غير المشبعة monounsaturated، أي من نوعية الدهون الأحادية الغالبة على مكونات زيت الزيتون. وبها كذلك حوالي ١٨ غراما من البروتينات، وحوالي ٨ غرامات من الماء. معادن وفيتامينات٠

أما ما يوجد في هذه الخلطة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، فإن ثمة ١٧ مركبا ما بين معادن وفيتامينات. ولتقريب دلالة كمية الفيتامينات أو المعادن، يعتمد أخصائيو التغذية على التعبير عن نسبة ما تحتوي عليه كمية ما من أحد المنتجات الغذائية للحاجة اليومية من ذلك المُركب الغذائي. ولذا، فإن كمية ١٠٠ غرام من الكمون تُمد الجسم بحاجته اليومية من الحديد بنسبة ٥٣١%، ومن المنغنيز بنسبة ٩٩%، ومن الكالسيوم بنسبة ٩٣%، ومن الفسفور بنسبة ٧١%، ومن فيتامين بي-١ بنسبة ٤٨%، ومن الزنك بنسبة ٤٨%، ومن البوتاسيوم بنسبة ٣٨%، ومن فيتامين بي-٦ بنسبة ٣٣%، ومن فيتامين نياسين بنسبة ٣١%، ومن فيتامين إي E بنسبة ٢٢%، ومن فيتامين ريبوفلافين بنسبة ٢٢%، ومن فيتامين سي C بنسبة ١٣%، ومن فيتامين إيه A بنسبة ٧%، ومن فيتامين كي K بنسبة ٥%، ومن فيتامين فولييت بنسبة ٣%.

أن ما يُلفت نظر الباحثين الطبيين إلى بذور الكمون، ويجعلهم يتوقعون الكثير من الفوائد الصحية لتناوله، هو تلك التركيبة المتميزة للعديد من العناصر الغذائية، وذلك ضمن عبوة بذرة صغيرة جداً مقارنة بغيرها.

ولا عجب أن يتوقع الكثيرون فوائد صحية من تناول الكمون، لأن أحدنا حينما يُضيف بضعة غرامات منه لأحد الأطباق التي سيتناولها فإنه في واقع الأمر يُضيف فيتامينات ومعادن بنسب

عالية. لأن كمية الحديد والكالسيوم والمنغنيز والفسفور والزنك والبوتاسيم، قلّ أن تُوجد مختلطة في منتج غذائي، كما هو الحال في بذور الكمون.

ويأتي تلك النكهة المميزة للكمون من محتواه بالزيوت العطرية الطيّارة، وتحديداً مركب "كمون ألدهايد" cuminaldehyde المميز والفريد. واسمه العلمي هو ٤- أيزوبروبايل-بنز- الدهايد ٤-isopropyl-benz-aldehyde. وعند تحميص بذور الكمون شيئاً قليلاً قبل طحنها، أوعند إضافة بذور الكمون إلى الخبز ووضعه في الفرن لينضج، فإن ثلاث مُركبات كيميائية من مشتقات مركبات بايرازين pyrazines، من الزيوت الطيّارة، تظهر وتُعطي للكمون نكهة مُضافة جديدة.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: لشعوب العالم المختلفة ذكريات وفلكلور مختلف وغريب في التعامل مع بذور الكمون. والبداية كانت من مناطق شرقي الهند وشرقي البحر المتوسط، حيث بدأ استخدام بذور الكمون كأحد البهارات ذات المكانة المتميزة في عالم الطبخ وإعداد أطباق الأطعمة. ويعتز الإيرانيون بأن الكمون والمصريون القدماء لم يستخدموا بذور الكمون كإضافات من البهار لأطباق الأصناف المتنوعة من الأطعمة، بل استخدموها ضمن تلك الخلطات الفاعلة في تحنيط جثث الفراعنة. من مناطق شرقي البحر المتوسط، انتقل الكمون إلى آسيا الوسطى وإلى المناطق الأوروبية القريبة منها. ونظراً للقيمة المادية العالية للكمون لدى الرومان القدمان، فإن الكمون غدا رمزاً يُشار به للجشع والبخل الشديد، أسوة بالذهب والفضة. وأصبحت الألقاب المشتقة من لفظ كلمة الكمون باللغة الرومانية، يُطلقها أهل روما القديمة لوصف بعض قياصرتهم المعروفين بجشعهم وبُخلهم، أمثال أنتونيويس بياس وماركوس أوريليوس.

وخلال فترة القرون الوسطى، ومن خلال أسبانيا، دخل الكمون إلى غربي أوروبا، وأضحى الكمون أحد أشهر أنواع البهارات المُستخدمة كإضافات للأطعمة. ثم أمسى الكمون رمزاً للحب والإخلاص بين الزوجين والمتحابين. ولذا انتشر آنذاك وضع المدعوين لحفلات الزفاف كمية قليلة من الكمون في جيوبهم، وحينما كان الجنود المتزوجون يُودعون زوجاتهم، كانت الزوجة تُقدم لزوجها قطعاً من الخبز المعجون مع قليل من الكمون، لتذكيره بالإخلاص للزوجة.

ومن أوروبا، انتقل الكمون مع الأسبانيين والبرتغاليين إلى مناطق أميركا الوسطى، في المكسيك وغيرها. وأصبح أحد البهارات المستخدمة في إعداد الكثير من الأطباق المكسيكية.

وفي الشرق، ظل الكمون لعشرات القرون أحد أهم البهارات المُستخدمة لتطييب مذاق الأطعمة، حيث يظل الكمون أحد أساسيات مكونات خلطة الكاري، وأحد الإضافات المهمة لأطباق الفول المدمس. كما ظلت الخلطات المنشطة للقدرات الجنسية تحتوي على شيء منه، وظلت أساليب الطب الشعبي في الهند وغيرها، تعتبر الكمون أحد المواد الطبيعية ذات الفاعلية العلاجية لبعض الامراض.

إن السمعة الجيدة للكمون لدى البعض، منبعها ذلك العبق المميز في الطعم والنكهة، وتلك الحرقة البسيطة على اللسان، حال تطييب الأطعمة به. ولدى آخرين، تلك التأثيرات المُريّحة للجهاز الهضمي حال تناول أطعمة دسمة أو متسببة بالغازات عادة. قيمة غذائية عالية

ب-وفي الطب الحديث:

١- تناول مستحلب الكمون لإدرار اللبن لدى المرضعات ٠

٢- ولمغص المعدة وأوجاعها.
٣- وحصوات الكلى والمثانة .
٤- وأنتفاخات المعدة كمخلوط .
٥- وكمقوى جنسى ومنشط ، كمخلوط إذ تخلط ملعقة صغيرة من ثمار كل من الكمون والخلة وبذور اللفت ويضاف لها فنجان ماء ساخن ثم تحلى بالعسل ويشرب كوب كبير ثلاث مرات يوميا.
٦- علاج عسر الهضم ومضاد للتعفنات.
٧- علاج المغص .
٨- طارد للغازات .
٩- مدر للبول وكمطهر للمجاري البولية والكلى.
١٠- مضاد للأحتقان والتشنجات المعوية-.
١١- لطرد الدودة الشريطية والديدان المعوية .
١٢- تفتيت حصوات الكلى وو الحالب .
١٣- علاج ضيق التنفس والربو والسعال.
١٤- معرق .
١٥- إيقاف نزيف الأنف (الرعاف).
١٦- تحسين لون البشرة .
١٧- علاج التبول اللاإرادى .
١٨- ضمادات لأحتقان الثدي والخصية .
١٩- يسكن ألآم الأسنان .
٢٠- مضاد للأكسدة.
٢١- يساعد في إذابة الكولستيرول.
٢٢- علاج الروماتيزم .
٢٣- يعالج التهابات العيون ويهدئ من تهيجها وذلك باستعماله بعد غليه وغسل العين به
٢٤- ويفيد لألآم الطمث.
٢٥- يستعمل لطرد الرياح ، و محاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق.
٢٦- لعلاج المغص لدى الأطفال بأن يملأ كيس صغير من القماش بالثمار ويسخن ويوضع فوق البطن، ويدلك جدار البطن بالزيت لتسكين المغص المعوى ولطرد الغازات ولتسكين آلام أسفل البطن.
٢٧- يفيد الزيت في التدليك الموضعي لعلاج الالآم الروماتيزمية للقلب ويتم تحضير الزيت بأخذ كمية من البذور وضعفها من زيت الزيتون وجزء معادل لها من الماء ثم يغلى المزيج إلى أن يتبخر الماء ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ويغطى بضماد صوفي دافئ.

٢٨- لعلاج الرعاف مغلي الكمون مع الخل ووضع قطعة قماش أو قطن مشبعة بهذا المزيج داخل فتحة الأنف توقف النزيف.

٢٩- تناول الكمون يعني تزويد الجسم بكميات عالية وصحية من الدهون الأحادية غير المشبعة، ومن الألياف، ومن العديد من الفيتامينات والمعادن.

٣٠- الدهون الأحادية غير المشبعة مفيدة لضبط نسبة الكولسترول الضار ولوقاية الشرايين القلبية والدماغية.

٣١- الألياف الغذائية مفيدة لخفض سرعة امتصاص السكر من الطعام ولإعاقة امتصاص الكولسترول ولتسهيل مرور فضلات الطعام إلى خارج الجسم خلال عملية التبرز.

٣٢- الزنك والفسفور من المعادن المفيدة في تنشيط عمل الأعضاء الجنسية لدى الرجال.

٣٣- الكالسيوم مهم في زيادة متانة العظم.

٣٤- الحديد مُهم لقوة الدم وإنتاج الهيموغلوبين.

٣٥- البوتاسيوم وفيتامين إي من المواد الطبيعية المفيدة في تقليل احتمالات حصول اضطرابات في القلب والأوعية الدموية.

٣٦- مجموعات فيتامينات بي، مفيدة للأعصاب ولتسهيل النوم وغيره من الوظائف العصبية. وثمن من الباحثين من يقول بأن الزيوت العطرية

٣٧- في الكمون لها تأثيرات مخففة للقلق ومُسهلة للنوم.

٣٨- تشير نتائج بعض الدراسات الطبية أن للزيوت الطيّارة ولمادة "ثايمول" في الكمون تأثيرات إيجابية على تسهيل الهضم، من نواحي تحريك الأمعاء وزيادة إفراز البنكرياس والمرارة والمعدة وغيرهم للعصارات الهاضمة.

٣٩- وثمة مؤشرات علمية غير مُؤكدة على جدواه في تخفيف إنتاج الغازات Carminative في الأمعاء الغليظة.

٤٠- ولمواد مركبات بايرازين العطرية تأثير كملين طبيعي natural laxative . وثمة من الباحثين من يستخلص نتيجة مفادها أن الكمون يحتوي على مواد مفيدة لعلاج البواسير، نظراً لاحتوائه على الألياف والمواد العطرية المُلينة، وعلى الزيوت الطيّارة ذات الخصائص المُقاومة للميكروبات والمسهلة لالتئام الجروح.

٤١- بعض الدراسات التي تمت على حيوانات التجارب وليس الإنسان، أشار إلى جدوى مركبات الكمون في تقليل الإصابات ببعض أنواع السرطان، وخاصة المعدة والكبد.

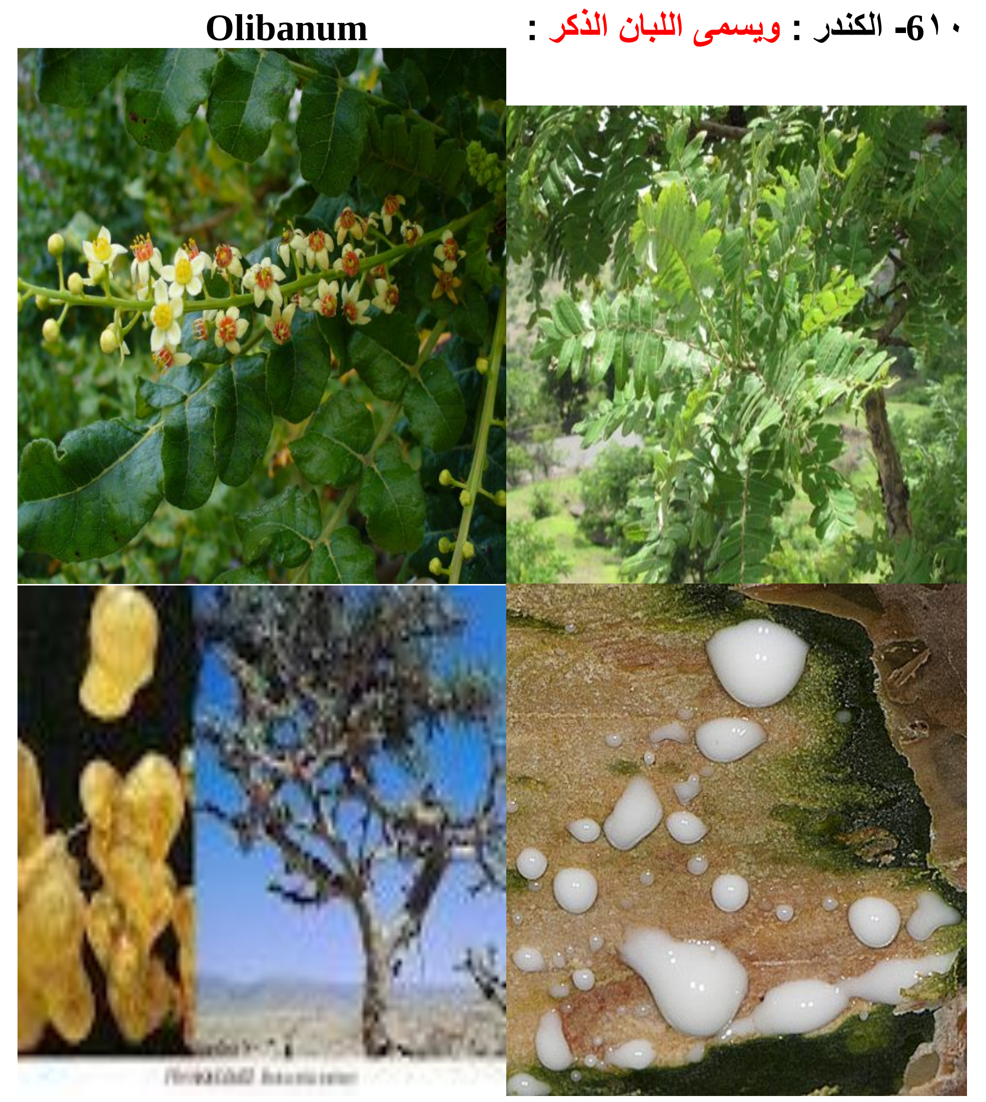
٤٢- وعزا الباحثون ذلك لوجود المواد المُضادة للأكسدة في الكمون.

٤٣- يُعلل بعض الباحثين جدوى شرب شاي الكمون المغلي في تخفيف أعراض التهابات الصدر، بأن الزيوت العطرية فيه لها تأثيرات مسهلة لقشع البلغم وتوسيع الشعب الهوائية. إضافة إلى تأثيراتها المُقاومة للميكروبات.

٤٤- الكمون قليل المحتوى جداً لكل من: المواد المهيجة للغدة الدرقية goitrogens ، ومواد أوكساليت oxalates المتسببة بحصاة الكلى، ومواد بيورين

purines المثيرة لارتفاع حمض اليوريك في الدم وتنشيط مرض النقرس. وليس من المنتجات الغذائية المتسببة بالحساسية(١٢١).

٦١٠- الكندر : ويسمى اللبان الذكر : Olibanum



الاســـــم الـــعـــلـــمـــي: .Boswellian Carterii أو *Boswelliasacra fluec*

أسماؤه : كندر : هو اللبان الذكر ويسمى البستج ، ويسمى الشحري" نسبة لمدينة شحر في حضــرموت وتقع على ســاحل البحر العربي إلى الشــرق من مدينة المكلا ، وتبعد عنها بنحو (٦٢ كم)التسـمية: الشــحر كان اسـم يطلق على ســاحل حضـرموت ويطلق عموماً على جهة الساحل بالنسبة لسكان وادي حضرموت أو (حضرموت الداخل) ، وعلى جهة الساحل أقيمت فيها بلدان كثيرة تمتد إلى أقصى الحدود الشرقية في الجوف ، ومن أشـهر مدن الساحل مدينة الأسماء التي عرفت بـعد ذلك وحتى الآن باسم مدينة الشحر ٠

(١٢١) - قاموس الغذاء ص: ٦٠٢ ، ودليل العلاج ص: ٥٦ ٠

الفصيلة : البخورية ٠
موطن النبات: في مدينة الشحر في حضرموت ، وعمان واليمن ، والهند وأفريقيا ٠
وصف النبات : اللبان صمغ شجرة نحو ذراعين شائكة ورقها كالآس يجني منها في شمس السرطان ولا يكون إلا بالشحر وجبال اليمن ، والذكر منه المستدير الصلب الضارب إلى الحمرة ، والأنثى الأبيض الهش وقد يؤخر طريا ويجعل في جرار الماء ويجرك فيستد، ويسمى المدحرج ، تبقى قوته نحو عشرين سنة ، وهو حار في الثالثة أو الثانية يابس فيها أو هو رطب يجبس الدم خصوصآ ، فالكندر هو اللبان الذكر وهو عبارة عن خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار ويستخرج من أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين مشوكة لها اوراق كاوراق الاس وثمره مثل ثمر الاس.وقد قال ابن سمجون "الكندر بالفارسية هو اللبان بالعربية"، وقال الاصمعي "ثلاثة اشياء لا تكون الا باليمن وقد ملأت الارض: الورس واللبان والعصب (يعني برود اليمن) ٠
وشجر اللبان لا ينمو في السهول وانما في الجبال فقط وللكندر رائحة وطعم مر مميز ، يستحصل علي الكندر من سيقان الأشجار وذلك بخدشها بفأس حاد ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر الي بني اللون ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان ثم تجمع تلك المواد الصلبة وهذا هو الكندر، المصدر الرئيسي للكندر هي عمان واليمن.
وتوجد في ظفار أربعة أنواع من الكندر تختلف باختلاف المناطق ومدى ارتفاعها وابتعادها عن الساحل أجودها :
١- اللبان " الحوجري " أجود أنواع الكندر الذي تنمو أشجاره في الأجزاء الشرقية من منطقة ظفار ٠
٢- اللبان " النجدي " يلي الحوجري في الجودة وتنمو أشجا ره في منطقة " نجد" الواقعة الى الشمال من مرتفعات ظفار الوسطى .
٣- اللبان " الشعبي " أما النوع الثالث فهو الذي تنمو أشجاره قرب ساحل ظفار ويسمى " شعبي" وهو أقل الأنواع جودة.
٤- اللبان " الشزري " يليه النوع الذي ينمو على جبال القراء الممتدة وراء الساحل ويسمى " شزرى" وهو نوع جيد.
الجزء الطبي المستعمل من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.
المحتويات الكيميائية : يتكون الكندر من مزيج متجانس من حوالي ٦٠% راتنج وحوالي ٢٥% صمغ وحوالي ٥% زيوت طيارة ومركب يعرف باسم اولبين ومواد مرة واهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين .واللبان العماني لا يحتوي على مادة تسمىiusoi ، وتحتوي المادة العطرية فيه بشكل عال تصل الى ٨٣%وتسمى الفاينين .
ويحتوي اللبان العماني على نسبة عالية من زيت اللبان تصل الى ١٥%، اضافة الى ذلك أن اللبان العماني يحتوي على نسبة عالية من الصمغ٠
الاستعمالات الطبية:
أ-في الطب القديم:استخدم الكندر أو ما يسمى باللبان الذكر أو اللبان الشحري من مئات السنين ويستخدم على نطاق واسع وبالأخص عند العرب وقد قال فيه داود الانطاكي في تذكرته: قشره ، ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصآ من الرأس مع المصطكي ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ ، وضعف المعدة

والرياح الغليظة و رطوبات الرأس والنسيان وسو الفهم بالعسل أو السكر فطوراً ويجلو القوابي ونحوها بالخل ضماداً ويخرج ما في العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عن الماء ، والبياضر والأورام مع الزفت ، وقروح الصدر ونحو القوابي والثآليل بالنطرون ، والتمدد والخدر والخل ، والداحس بالعمل ، وجميع الصلابات بالشحوم ومن الزحير بالنانخواه ، وسائر أمراض البلغم بالماء ، وتحليل كل ملابة بالشيرج وأمراضى الأذن بالزيت مطلقاً والبياض والجرب والظلمة والحكة وجمود الدم كحلا خصوصاً بالعسل ، وكذا الدمعة والغلظ والسلاق وجروح العين سيما دخانه المجتمع في النحاس ، ويزيل القروح كلها باطنة كانت أوظاهرة شرباً وطلاء ، والخلفة والغثيان والقيء والخناق والربو بالصمغ ، وثقل اللسان بزبيب الجبل والصعتر والدم المنبعث مطلقاً وضعف الباه بالنيمرشت بحرب ، وانتثار الشعر بدهن الآس ، ودخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء والوباء والوخم ، وقشاره أبلغ في قطع النزف وتقوية المعدة ء وكذا دقاقه في الجراح ، والقطور في الأذن ، وثمر شجره الشبيه بحب الآس يزيل الدوسنتاريا ، وهو يصدح المحرور وإكثاره يجرق الدم ، ويصلحه السكر ويصلب الصلب منه مضغ الجوزة أو البسبابة معه وفيها معهما سر في المني ظاهر، والذي يلتهب منه مغشوش ينبغي إجتنابه وشربته نصفه مثقال(١٢٢).

وقال ابن البيطار: "الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر، يملأ القروح العتيقة ويدمعها ويلزق الجراحات الطرية ويدملها ويقطع نزف الدم من اي موضع كان ونزف الدم من حجب الدماغ الذي يقال له سعسع وهو نوع من الرعاف ويسكنه. يمنع القروح التي في المعقدة وفي سائر الاعضاء، اذا خلط بالعسل ابرأ الحروق، يحرق البلغم وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها .الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح. دخان الكندر اذا احرق مع عيش الغراب انبت الشعرت".وقد استخدمه قدماء المصريون دهانا خارجيا مسكنا للصداع والروماتزم والاكزيما وتعفن الحروق ولآلام المفاصل ولازالة تجاعيد الوجه (١٢٣)..

وقال ابن سينا : كُنْدُر، الماهية: قد يكون بالبلاد المعروفة عند اليونانيين بمدينة الكندر ويكون ببلاد تسمى المرباط وهذا البلد واقع في البحر وتجار البحر قد يتشوش عليهم الطريق وتهبّ الرياح المختلفة عليهم ويخافون من انكسار السفينة أو انخراقها من هبوب الرياح المختلفة إلى موضع آخر فهم يتوجهون إلى هذا البلد المسمى المرباط ويجلب من هذا البلد الكندر مراكب كثيرة يتّجرون بها التجار وقد يكون أيضاً ببلاد الهند ولونه إلى اللون الياقوتي ما هو وإلى لون الباذنجان وقد يحتال له حتى يكون شكله مستديراً بأن يأخذوه ويقطعوه قطعاً مربعة ويجعلوه في جرّة يدحرجونها حتى يستدير وهو بعد زمان طويل يصير لونه إلى الشقرة (١٢٤)..

قال حنين بن إسحاق : أجود الكندر هو ما يكون ببلاد اليونانيين وهو المسمى الذكر الذي يقال له سطاعونيس وما كان منه على هذه الصفة فهو صلب لا ينكسر سريعاً وهو أبيض وإذا كسر كان ما في داخله يلزق إذا لحق وإذا دخن به اخترق سريعاً.

---

(١٢٢) – التذكرة ٦١٨/١-٦١٩ .
(١٢٣) – الجامع ٨٣/٤ .
(١٢٤)- القانون ٣٣٧/١ .

وقد يكون الكندر ببلاد الغرب وهو دون الأولى في الجودة ويقال له قوفسفوس وهو أصغرها حصاً وأميلها إلى لون الياقوت.

قال ديسقوريدوس: ومن الكندر صنف آخر يسمى أوموميطس وهو أبيض وإذا فرك فاحت منه رائحة المصطكى . وقد يغشّ الكندر بصمغ الصنوبر وصمغ عربي إذ الكندر صمغ شجرة لا غير. والمعرفة به إذا غش هيّنه وذلك أن الصمغ العربي لا يلتهب بالنار وصمغ الصنوبر يدخّن والكندر يلتهب.

وقد يستدل أيضاً على المغشوش من الرائحة وقد يستعمل من الكندر اللبان الدقاق والقشار والدخان وأجزاء شجرة كلها وخصوصاً الأوراق ويغش.

الاختيار: أجود هذه الأصناف منه الذكر الأبيض المدحرج الدبقي الباطن والذهبي المكسر.

الطبع: قشاره مجفف فى الثانية وهو أبرد يسيراً من الكندر والكندر حار في الثانية مجفف في الأولى وقشره مجفف في حدود الثالثة.

الخواص: ليس له تجفيف قوي ولا قبض إلا ضعيف والتجفيف لقشاره وفيه إنضاج وليس في قشره ولا حدّه في قشاره ولا لذع للحم حابس للدم.

والاستكثار منه يحرق الدم دخانه أشدّ تجفيفاً وقبضاً. وقال بعضهم: الأحمر أجلى من الأبيض وقوة الدقاق أضعف من قوة الكندر.

الزينة: يجعل مع العسل على الداحس فيذهب وقشوره جيدة لآثار القروح وتنفع مع الخل والزيت لطوخاً من الوجع المسمى مركباً وهو وجع يعرض في البدن كالثآليل مع شيء كدبيب النمل.

الأورام والبثور: مع قيموليا ودهن الورد على الأورام الحارة في الثدي ويدخل في الضمادات المحللة لأورام الأحشاء.

الجراح والقروح: مدمل جداً وخصوصاً للجراحات الطرية ويمنع الخبيثة من الإنتشار وعلى القوابي بشحم البط وبشحم الخنزير وعلى القروح الحرفية وعلى شقاق البرد ويصلح القروح الكائنة من الحرق.

أعضاء الرأس: ينفع الذهن ريقوّيه .

ومن الناس من يأمر بادمان شرب نقيعه على الريق والاستكثار منه مصدع ويغسل به الرأس وربما خلط بالنطرون فينقي الحزاز ويجفف قروحه ويقطر في الأذن الوجعة بالشراب وإذا خلط بزفت أو زيت أو بلبن نفع من شدخ محارة الأذن طلاء ويقطع نزف الدم الرعافي الجابي وهو من الأدوية النافعة في رضِّ الأذن.

أعضاء العين: يدمل قروح العين ويملؤها وينضج الورم المزمن فيها.

ودخانه ينفع من الورم الحار ويقطع سيلان رطوبات العين ويدمل القروح الرديئة وينقّي القرنية في المدة التي تحت القرنية وهو من كبار الأدوية للظفرة الأحمر المزمن وينفع من السرطان في العين.

أعضاء النفس والصدر: إذا خلط بقيموليا ودهن الورد نفع الأورام الحارة تعرض في ثدي النفساء ويدخل في أدوية قصبة الرئة.

أعضاء الغذاء: يحبس القيء وقشاره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخيناً للمعدة وأنفع في الهضم والقشار أجمع للمعدة المسترخية.

أعضـــاء النفض: يحبس الخلقة والذرب ونزف الدم من الرحم والمقعدة وينفع دوســـنطاريا ويـمـنـع انـتشـــار الـقـروح الـخـبـيـثـة فـي الـمـقـعـدة إذا اتـخـذت مـنـه فـتـيـلـة.
الحميات: ينفع من الحميات البلغمية. (١٢٥).
ب-وفي الطب الحديث :
ومن الأطروحات العلمية الأخيرة التي تعرضـت حول هذه الشـجرة وخصـائصـها أطروحة الفاضل الدكتور محسن بن مسلم بن حسن العامري الذي قدم دراسته لنيل شهادة الدكتورة من أكاديمية موسكو للعلوم الزراعية وباشراف من جامعة
السـلطان قابوس، حيث قام باجراء بحوث ميدانية في سـتة مواقع بمحافظة ظفار مثلت بيئة انتشـــار شـــجرة اللبان وخصـــائصـــها العلمية والطبية والبيئية. وكان موضـــوع الأطروحة الخصائص البيئية لأشجار اللبان في محافظة ظفار .
ويوضح العامري أن أطروحته تعد الأولى من نوعها تتناول بصورة علمية شجرة اللبان في السلطنة، ومن الدراسات العلمية القليلة على المستوى لعالمي، وهذا يرجع لكون أشجار اللبان تنمو في مناطق منعزلة بعض الشيء، ذلك اذا ما تحدثنا عن الشجرة من منظور نباتي وبالرغم من أن الشجرة يطلق عليها الشجرة المقدسة ولها استخدامات دينية وورد ذكرها في الانجيل الا أن تسجيلها تأخر حتى سنة ١٨٤٦م .
وتتناول أطروحة الدكتور العامري عددا من النقاط حول الخصائص البيئية لانتشار شجرة اللبان وتصـنيفها نباتيا بجانب صـفاتها الظاهرة. ويقول الباحث ان الشـجرة تمثل أهمية كبيرة على المستوى الاقتصادي، حيث يقوم الأهالي بتجميع اللبان وبيعه في المدن، ويستخدمونه في علاج مختلف الأمراض، وللتبخر، اضـــافة أنها أوراقها تســـتخدم كعلف للحيوانات وأزهارها مصدر لجمع العسل .
يضـــيف أن هذه الشـــجرة تنمو بشـــكل طبيعي دون تدخل الانســـان على الحواف المتأثرة بالأمطار الموسـمية وتقدر المسـاحة التي تنمو بها أشـجار اللبان ٤ آلاف كيلو مترات مربعة، مشـيرا الى أن الدراسـات تشـير الى أن محافظة ظفار كانت حتى وقت قريب تنتج ما بين ٦ الى ٦ آلاف طن سنويا من مادة اللبان، وكان اللبان يشكل ٧٥% من دخل البلد. كما يوضح الباحث لهذه الشـــجرة أهمية مســـتقبلية وأهمية اقتصـــادية حيث أن لمادة اللبان طلب كبير في الطب الشعبي وهناك دراسات على استخدام اللبان في الطب الحديث ٠
كما لها أهمية ســـياحية فلا تنمو الا في مناطق محدودة من العالم لذلك فان البيئة العمانية تناسب شجرة اللبان حيث تتحمل الجفاف وقلة الأمطار وارتفاع الحرارة. ويقول الباحث أنه في ظروف التنافس الاقتصـادي ووجود أنواع مختلفة من اللبان في السـوق العالمية لابد من عمل شهادة منشأ للبان العماني وتحديد مكونات اللبان الكيميائية ٠
وهذا بدوره سوف يؤدي لحل عدد من المسائل منها تصنيف اللبان الى درجات على أسس علمية وضـبط أسـعار اللبان على المسـتوى العالمي، والاسـتخدام الأمثل له من خلال التصـدير وليس فقط الاســـتفادة من خام اللبان بل مكوناته حســـب متطلبات الســـوق. ويضـــيف أنه بعد دراسته لمواقع انتشار أشجار اللبان في جبال ظفار يتبين أن هناك امكانية واسعة لزراعة هذه الشجرة وهي ذات جدوى اقتصادية .

(١٢٥) – القانون ٣٣٧/١ ٠

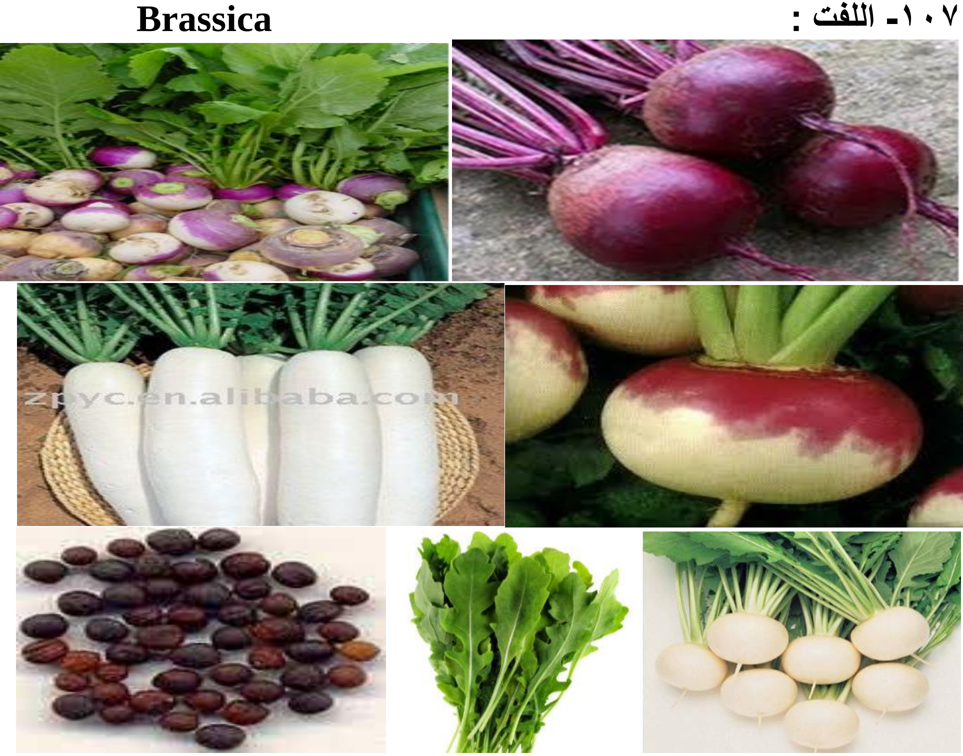
وحول المميزات الأخرى لمادة اللبان يقول الباحث: ما يميز اللبان العماني وجود نسبة عالية من مادة الفابنين وعدم وجود مادة اينسينسول. ويعتبر اللبان الحوجري افضل للاستخدام في الطب الشعبي وللحرق (البخور)، بينما يفضل اللبان الشعائبي لانتاج زيت اللبان. وعند دراسة مكونات مادة اللبان الكيميائية من
الممكن تتبع مصدرها وهذا سوف يؤدي الى تحديد العلاقات بين الشعوب والحضارات القديمة .
أما حول أوجه الشبه والاختلاف بين شجرة اللبان في محافظة ظفار وأشجار اللبان في باقي مناطق العالم يقول العامري، تصنف مادة اللبان محليا حسب اللون والنقاوة ووقت الجمع والمكان الذي تنمو فيه شجرة اللبان، وقد اشتهرت ٤ مواقع وسمى نوع مادة اللبان عليها وهي مواقع متداخلة وليس هناك حد فاصل بين المواقع وهي لبان الشعاب (الأودية) ٠
وهو الشريط القريب من الساحل غرب ريسوت بمحاذاة البحر ويمتد غربا حتى رأس ساجد، ولبان الشزر امتداد من شمال غرب ريسوت بمحاذاة جبل القمر حتى حدود اليمن، ولبان النجد وهو ما وراء سلسلة جبال ظفار ناحية الربع الخالي، ولبان حوجر ويجمع من شمال جبال سمحان ناحية وادي انفور. وقد بينت الدراسة التي قام بها الباحث أنها نفس النوع من الشجرة .
ولكن هناك أصناف داخلية تختلف في الشكل الخارجي وقشرة الشجرة وبعض الصفات الأخرى، كذلك يختلف لون وتركيز بعض العناصر في مادة اللبان حسب تأثير الخصوصية البنية. وهذا ما يطلق عليه الأهالي بطريق الخطأ لبان ذكر ولبان أنثى، هذا الكلام لم يثبت علميا حيث أن أزهار شجرة اللبان تحمل صفات التأنيث والتذكير معا. كما يوجد في محافظة ظفار نوع واحد من أشجار وهذا النوع هو الوحيد الموجود في ظفار، وتنتمي أشجار اللبان الى جنس يسمى (Boswellia) يوجد منه 25 نوعا منه، وأربعة أنواع منها منتجة لمادة اللبان وهو النوع العماني ونوع آخر هندي ونوعان آخران في منطقة القرن الافريقي. كما أن هناك اختلافات على مستوى شكل الشجرة وشكل الأوراق. أما المكونات الكيميائية لمادة اللبان فهناك أيضا اختلافات أخرى،. وبشأن الاستخدامات الطبية لمادة اللبان يقول الباحث أن اللبان تستخدم في الطب الشعبي على نطاق واسع، فسكان ظفار يستخدمون اللبان كمسكن لآلام البطن والصدر والتهاب العيون ، وأن اللبان يفيد:
١- لكونه مضادا للسموم والتئام الكسور، لأن الدراسات الحديثة قد أثبتت أن المادة الفعالة المسئولة عن الفعالية العلاجية تسمى حامض الابسوليك ٠
٢- وانه مسكن للألم ويقوي الجهاز المناعي للجسم والكبد وسرطان الدم وضد الالتهابات، وهذه الفعالية مبنية على تأثير اللبان على انزيم lipoxyjenas
٣- وللبان تأثير على التخفيف من الربو وتقرح المصران الغليظ٠
٤- ومن ميزات العلاج بمادة البوليك انه على المدى البعيد لا يؤدي الى تأثيرات جانبية والزيوت الطيارة المستخرجة من اللبان تدخل في صناعة العطور وكريمات الوجه وعلاج التهاب الشعب الهوائية ٠
٥- اللبان يفيد ضد الكحة ومن الافضل نقعه في الماء وشربه فالصباح والكمية المأخوذة منه هو ملء ملعقة اكل تنقع في ملء كوب ماء بارد وتترك ١٢ساعة ثم يصفى ويشرب.
٦- يفيد لمن يعانون من آلام اللثة كمضمضة.

٧- أنه مقوي للقلب والدماغ ونافع من البلادة والنسيان وسوء الفهم ٠
٨- وهو نافع من نفث وإسهال الدم إذا شرب أو سف منه نصف درهم " ملعقة صغيرة " ٠
٩- يذهب السعال والخشونة وأوجاع الصدر وضعف الكلى والهزال وطريقة استخدامه: ملعقة صغير من مسحوق الكندر تذاب في ماء " يمكن تنقيعالكندر في المساء حتى الصباح " ويشرب على الريق في كل يوم مرة واحدة.
١٠- يستعمل اللبان كمطهر ٠
١١- وضد الربو٠
١٢- والتهابات الأعضاء التناسلية ٠
١٣- والتهابات المجاري البولية ٠
١٤- والقرحة٠
١٥- والإسهال المزمن.
١٦- ويستعمل في علاج الحويصلات بالثدي ٠
١٧- ومدر للطمث.
١٨- ويستعمل كبخور ليزيد التنفس ولا سيما في حالة الربو .
١٩- ويخفف من إلتهاب المثانة والكلي وعدوي الأعضاء التناسلية .
٢٠- ومضغ اللبان يفيد في عسر الهضم (١٢٦)٠

محاذير: ليست فيه أضرار٠

(١٢٦) - جريدة البيان الأثنين ٦ سبتمبر ٢٠٠٤ ٠

١٠٧- اللفت : Brassica



الاسم العلمي : ***Brassica campestris***

اسماؤه : سلجم ، ويسميه العراقيون شلغم وباللاتينية: Brassica rapa var. rapa)

الفصيلة : الصليبية

موطن النبات:أوربا وآسيا ٠

وصف النبات: وهو من الخضار الجذرية وتنمو عادة في المناطق ذات المناخ المعتدل، وهناك عدة انواع للفت ، ولكن اهمها :

١- اللفت البنفسجي وهو والمتعارف علية جميعاً٠

٣- واللفت الأبيض منه الطويل ومنه الكروي وهذا منتشر في الصين أكثر٠

٣ - واللفت الأحمر بشكلة الكروي ويشبة البنجر او الشمندر٠

٤- اللفت السكري Sugar beet وهوصنف من النبات يزرع بكثافة في المناطق ذات الطقس البارد لإنتاج السكر٠

ويعد اللفت ضعيفا من الناحية الغذائية ويحتوي على بعض الفيتامينات ولكنه هو والملفوف يحتويان على الزرنيخ الذي يساعد في تشكيل الكريات الحمر والبيض في الدم.

اما غناه بمادة الكبريت فيمكن ان يحدث اضطرابات في القولون لدى الاشخاص الذين يعانون من القولون العصبي كما أنه يولد النفخة والغازات.

يمكن للأشخاص البدينين تناول اللفت لفقره بالسعرات الحرارية وكذلك يستفيد منه الاشخاص الذين يعانون من الحكة والمشاكل الجلدية لغناه بمادة الكبريت.

وعند طبخه يفضل ان يطبخ مع البطاطا على شكل حساء لتخفيف ثقله وبالتالي عسر هضمه٠

الجزء المستعمل : زيت البذور والبذور والجور والأوراق٠

المحتويات الكيمياوية : مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمنغنيز والكبريت واليود والزرنيخ وفيه نشويات بنسبة ٧% و بعض الفيتامينات مثل A,B,C وخاصة في اوراقه الخضراء وكذلك يحتوي على الحديد والنحاس.ومعلوماته الغذائية :يحتوي كل ١٠٠غ من اللفت النيّ، بحسب وزارة الزراعة الأميركية على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٥٠، والدهون: ٠,٧٠، والكاربوهيدرات: ١٠,٠١، والألياف: ٢، والبروتينات: ٣,٣٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: كان القدماء يأكلون النباتات امثال اللفت والجزر وغيرها مشوية تحت رماد مواقدهم البدائية مثلما نأكل البطاطا المشوية وقد ذكرت الروايات التاريخية ان الطبيب ديوسقوريدوس امر مرضاه ان يستحموا بماء اللفت وان القابلات في العصور القديمة كن يضعن كمادات من اللفت على اثداء المرضعات المتورمة لتسهيل مرور الحليب منها في اوقات الرضاع.

اما اطباء العرب فقد ذكروا ان اللفت نوعان: بري وبستاني والبري صنفان: كبير وصغير ولكل منهما صفات وخواص ، وقالوا ان فروع اللفت الدقيقة إن سحقت واكلت بالعسل نفعت مرضى الطحال وعسرالبول واذا هرست ووضعت على الاورام حللتها.

وجذره الكبير يدر البول ويولد رياحا ونفخا وهو عسر الانهضام واذا تم التضمد بورقه او بزره المدقوق ينفع من النقرس وشقاق البرد وماء طبخه ينفع من الحكة المرارية.

وقد ذكر ابن سينا: انه اذا اخذت لفتة و حرقت واذيب في تجويفها شمع بدهن ورد على رمادها كان ذلك نافعا من داء الثعلب العتيق وينفع ذلك ايضا من الشقاق المتقرح العارض من البرد واللفت المطبوخ يفعل مثل ذلك ضمادا٠(١٢٧) .

ب-وفي الطب الحديث:

1. **زيت بذور نبات اللفت بتناول للوقاية من أمراض عصبية نادرة. فقد أثبت باحثون من جامعة جونز هوبكنز أن ٨٩ طفلا ممن لديهم العطب الوراثي الذي يؤدي لظهور مرض "أدرينو ليوكو ديستروفي". وهو أحد الأمراض الوراثية العصبية النادرة.ويصيب الأطفال في سن مبكرة ويؤدي إلى تدهور عصبي تدريجي ينتهي بوفاة الطفل خلال سنوات معدودة. ويعتقد أن سبب ظهور أعراض المرض عطب وراثي يؤدي إلى تكدس سلاسل الأحماض المشبعة بالغة الطول في الجسم، خاصة بالجهاز العصبي.و يمكن زيت بذور اللفت أن يلعب دورا وقائيا وعلاجيا ضد المرض.ويعد هذا أول إثبات علمي على جدوى زيت بذور اللفت، أو "زيت لورنزو" في تثبيط مرض (ALD). أما سبب تسمية الزيت بـ "لورنزو" فللإشارة إلى الطفل لورنزو أودون الذي اكتشف أبواه إصابته بالمرض عام ١٩٨٤. وزيت بذور اللفت له قدرة عالية في تحويل مسار إنزيمات الجسم. كما يقلل بشدة أعداد الصفائح الدموية التي تسرع بتجلط الدم عند الإصابة بجرح.**

---

(١٢٧)- قاموس الغعذاء والتداوي بالنبات ص:٦٣٤-٦٣٧ ٠

٢. أثبتت دراسة علمية أن تناول اللفت بكافة صوره ينشط الجسم ويجدد النشاط إضافة إلى كونه مطهراً،
٣. إن فوائداللفت كثيرة حيث يعد من مدراالبول ومفتتات الحصوات ٠
٤. إلى جانب أنه مرطب وملين ٠
٥. وأيضاً مهدئ ومفيد لنزلات البردوعلاج حالات السعال ٠
٦. وأنه يكافح السمنة ، حيث يساعد على التخلص من السموم والدهونويمنع تراكمها...
٧. و أكدت الابحاث أنه يشترط لتناولاللفتأن يكون طازجاً وصغيرالحجم، لأن الكبير منه يصعب هضمه، مع ضرورة عدم تناول اللفت لمرضى السكر والكبدوالمعدة ومن لديهم استعداد للإصابة بأمراض جلدية كالطفح الجلدي ، مشيرة إلى أن مائةجرام من جذوراللفت تحتوي على ٤٠ ملليجرام من الكالسيوم و٣٤ ملليجراماً من الفوسفور و١٧ ملليجرام من حامضالاسكوربيك ونسب قليلة من الحديد وكثير من الأملاح المعدنية اللازمة للجسم٠
٨. ومفيد للوهن النفسي والعقلي.
٩. وللنزلات الصدرية.
١٠. وضد السمنة.
١١. يستعمل داخليا منقوعا في الحليب ١٠٠ جم في لتر حليب يشرب لمشاكل الصدر ، ويمكن حفر لفتة قليلا وتملأ بقليل من السكر وتترك فيذوب السكر ويتكون شراب لذيذ مفيد او تقطع حلقات منه ويوضع السكر عليها
١٢. ولعلاج الاكزيما وحب الشباب يؤكل كل يوم القليل من اللفت النيئ ، أما اللفت الذي يطبخ فيصبح أسهل هضما،
١٣. أما بالنسبة لحصيات المسالك البولية فيمكن غلي (٦جم) من بذور اللفت مع زهر الزيزفون ويشرب مرتين يوميا لإذابة الحصى كما تفيد هذه الوصفة امراض البرد و للسعال.
١٤. ولمعالجة تشقق الايدي والارجل من البرد تطبخ لفتة بقشرها ثم تقطع نصفين ويفرك بها المكان المتشقق وتعصر عليه ،و يمكن الاستفادة من اوراق اللفت في السلطات النيئة او الحساء للاستفادة من اليود والحديد والنحاس التي تحتويه .
١٥. وقد قيل ان تناول اللفت يولد مناعة ضد الاصابة بالزكام في الشتاء ومن ضربة الشمس ومن مرض الجذام ومن جراثيم الامراض السارية..
١٦. وتشير الأخبار بأن هناك دراسات تجري في بريطانا حول أستخدام زيت اللفت في توليد الطاقة الكهربائية٠
١٧. قناع اللفت والزبادي لتنظيف وترطيب البشرة :تغلي بعض جذور اللفت ثم تهرس جيداً وتخلط مع كمية مناسبة من الزبادي لصنع عجينة تفرد العجينة على البشرة وتبقى لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر٠
١٨. قناع الجزر واللفت لعلاج تهيج الجلد و تنظيف البشرة: يسلق الجزر و اللفت ثم يهرسان لعمل عجينة و يتم عمل قناع للوجة لمدة ١٠ دقائق وبعدها يزال بقطعة قطن مبللة بماء نظيف (بالنسبة للبشرة الجافة (او بقطعة مبللة بعصير الخيار(للبشرة الدهنية) ٠

عصـــير اللفت للنعومة :أعصـــر لفتة وخذ مائها وأدهن البشـــرة به فهو يمنحها نعومة زائدة ويمنع ظهور الكلف.

١٩. زيت اللفت: اذا احسست بالكسل والخمول خذ زيت اللفت فهو منشط للجسد ومقوي للبصر.

٢٠. اللفت مزيل لرائحة العرق: عن مزيلات العرق الطبيعية يقول د. حسن فكري منصور مدير مركز ابن سـينا للتغذية: إن كتب الاعشـاب الطبية احتوت علي العديد من الوصـفات الطبيعية التي تقلل من العرق، وتحسن من رائحة الجسم الكريهة منها الوصفة المعروفة لخل التفاح، إذ أن له العديد من الفوائد الطبية منها أنه يحد من غزارة افراز العرق، ويقاوم تكاثر الميكروبات، خاصـــة في ثنايا الجلد وتحت الابطين وبين الفخذين، ويتم ذلك بدهان هذه المناطق بخل التفاح عقب الاسـتحمام فإن عصـيراللفت المخفف أيضـاً له نفس الأثر عندما تدهن منطقة تحت الابطين به عقب الاستحمام مباشرة فانه يقاوم حدوث رائحة كريهة في هذه المنطقة ..

محاذير:

١- **هناك نوع من الزيوت تباع بالأســواق تحت اســم زيت الكانولا المســتخرج من بذور اللفت المعدلة وراثياً أظهرت الدراســـات عنها بأنها من المواد المســرطنة ويفضـــل تحاشيها٠**

٢- **يمنع مرضـى السـكر من تناول اللفت النيء لكثرة المواد السـكرية فيه، ويمنع من يعاني من أمراض في المعدة والأمعاء من تناوله أو الإكثا ر منه([١٢٨]).**

---

(١٢٨)- قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص:٦٣٤-٦٣٧ ٠ودليل العلاج ص:: ٣٨ ٠

١٠٨ـ لقّاح النخيل (طلع النخيل): Palm



الاسم العلمي: ***Phoenix Sylvestris***

أسماؤه: لقاح النخيل ، طحين لقاح ،طلع النخيل كيف كيزان الطلع وهذان الاسمان هما لغلاف الطلع وليس للقاح ويسمى الغلاف في العربية تسمسات كثيرة تأتي فيما بعد .

الفصيلة : الفوفلية ، النخيلية سابقا .

موطن النبات: العراق وشبه الجزيرة العربية والبحرين والمغرب العربي.

وصـف النبات: هو الدقيق الناعم الذي يوجد بداخل الكيزان الذكريه، يصـل طول الكوز تقريبا ٥٠ سنتم، له غلاف محكم يفتح من اجل تلقيح النخيل له رائحة تشبه رائحة الحيوانات المنوية لونه سـكري تقريبا او على لون أصـفر أو بيجي ، وهو مثل دقيق الحنطة أو مثل دقيق الحلبة

ومنه ما يميل إلى اللون الأصفر وهو عبارة عن مسحوق ناعم جداً شديد البياض يتطاير سريعاً اذا ما تعرض لنسمة هواء. وهناك طلع نخل ذكر وطلع نخل أنثى ٠

والنخلة شجرة معمرة، لها ساق (جذع) غليظة ترتفع نحو ٣٠ متر تتوجها أوراق ريشية كبيرة (السعف) بهية المنظر. النخل نبات ثنائي المسكن فهناك نخل ذكري وآخر أنثوي كلاهما يخرج عراجين ويتوجب نقل بعض العراجين الذكرية لرش طلعها على العراجين الأنثوية لتلقح عقب انشقاق الاغريض الحاوي على العراجين الأنثوية وبروزها منه لتثمر عن بلح أخضر يتحول إلى اللون الأصفر أو الأحمر معلق بالشراميخ ، ويخرج الطلع في مغلوف يشبه قاربين ملتصقين من قمتهما وبينهما الحمل المنضود (اللقاح) ويسمى هذا الغلاف بالكفري وما في داخله الوليع والاغريض لشدة بياضه ويمكن ان يطلق عليه اسماء عديدة مثل الغدق والقنو والكافور والضحك والكباسة وهو حبوب لقاح النخلة ٠

الجزء الطبي المستعمل: الدقيق الداخلي الذي يوجد في ثنايا شماريخ الطلعة الذكرية.

المحتويات الكيمياوية: بروتين ، هرمون انثوي (الاستروجين) سكر ،كالسيوم، فيتامين.

وتحتوي حبوب اللقاح على حوالي ١٧% من سكر القصب وحوالي ٢٢% من البروتين، ٥٤% كالسيوم وفيتامينات ح ، ب ومعادن مثل الفوسفور والحديد. كما يحتوي على هورمون الايسترون الذي ينشط المبيض.

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم:: طلع النخل ينفع من الباه، ويزيد في المباضعة، ودقيق طلعه اذا تحملت به المراة قبل الجماع اعان على الحبل اعانة بالغة، وهو في البرودة واليبوسة في الدرجة الثانية، يقوي المعدة ويجففها، ويسكن ثائرة الدم مع غلظة

وبطء هضم.ولا يحتمله الا اصحاب الامزجة الحارة، ومن اكثر منه فانه ينبغي ان ياخذ عليه شيئًا من الجوارشات الحارة، وهو يعقل الطبع، ويقوي الاحشاء، والجمار يجري مجراه، وكذلك البلح، والبسر، والاكثار منه يضر بالمعدة والصدر، وربما اورث القولنج، واصلاحه بالسمن، او بما تقدم ذكره.

- ذكر اطباء العرب القدماء وغيرهم مزايا لقاح النخل فقالوا انه يقوي المعدة ويجففها، ويسكن ثائرة الدم، وينفع المحرورين، ويقوي الاحشاء وينفع من ضيق النفس، والسعال البلغمي، وإذا اخذ بالعسل قوى الجسم عامة والعمل الجنسي خاصة، واذا وضع هذا المزيج في الرحم ازال العقم، واذا احتملت المرأة به قبل الجماع اعان على الحمل.

ب-وفي الطب الحديث: يفيد :

١. عقم الرجال الوصفة التي للرجال هي : ان تخلط ١٠٠ غرام من بودرة طلع النخيل (وهي البودرة التي تؤخذ من ذكور النخل للتلقيح) مع كيلو عسل ويوءخذ منها ملعقة صباحا ومساء هذه للرجال الذين لديهم نقص في عدد الحيامن ٠
٢. لقد اثبتت الابحاث التي اجريت على لقاح النخل بأنه في مقدمه المقويات للجسم لكثرة المواد الدهنية فيه بالاضافة إلى احتوائه على هورمون الايسترون الذي ينشط المبيض وينظم دورة الطمث، ويساعد على تكوين البويضة. وقد فصلت مادة الروتين التي يتكون منها عقار يقوي الشعيرات الدموية في جسم الانسان ويحفظها من الانفجار، وبذلك يمنع النزف الداخلي الذي يصيب المصابين بضغط الدم المرتفع والسكري وداء

الحفر. يقول قبلان مكزول ان ملعقة صغيرة من غبار لقاح النخل تؤخذ صباحاً على الريق مع قليل من العسل تفيد في تهدئة الاعصاب المتوترة. ويستخرج من اللقاح ماء اللقاح والذي يستعمل لتعقيم الماء ومعطياً طعماً طيباً.

٣. يستعمل مقويا لهرمون الأنثى .
٤. ينفه من هشاشة العظام .
٥. ينفع من الحميات .
٦. ينفع لتنظيم الطمث عند النساء .
٧. ينفع من بضيق النفس مع الأعصاب .
٨. المنوى بنسبة ٨٠% وهو ينفع المرأة إن جعلته فى حفاضة ولبستها قبل الجماع أعانها على الحمل إعانة بالغة.
٩. وبإمكان النساء اللواتى يشتكين من ضعف التبويض وعدم الحمل عمل حمامات مائية من طلع النخل لمدة ١٠ أيام صباحا ومساء بعد ذهاب الدورة الشهرية بستة أيام فإنه ينفعهن بإذن الله.
١٠. كما يستفاد من طلع النخل شراب مع العسل فى حالات ضعف المناعة والانيميا إذا تناوله المريض ثلاث مرات فى اليوم للرجال والنساء أيضا وهو نافع من الإسهال فهو يقوى الطبيعة ويقوى المعدة أيضا.
١١. ومن الممكن طبخه مع السمن البقرى ثم يؤكل فينفع فى الكثير من الأمراض وهو نافع جدا لوقف نزيف الدم من الجروح وله تأثير قوى فى التخلص من التقرحات والخراريج.
١٢. دلالة الاسم طلع النحل:طلع النحل يعني حبيبات غبار الطلع التي جمعها النحل حصراً حيث أن لدى النحل غريزة يجمع بمقتضاها حبيبات الطلع المفيدة ويترك تلك التي قد تسبب ازعاجاً أو حساسية لدى بعض الأشخاص، علماً أن النحل يجمع غبار الطلع ليغذي به صغاره وملكته فغبار الطلع هو المادة الأولية لصناعة الغذاء الملكي.
١٣. غبارالطلع هو عالم النبات بأكمله مختصراً ومركزاً في هذه الحبيبات الدقيقة بمجموعة واسعة من الفيتامينات والحموض الأمينية والبروتينات والحموض النووية والأنزيمات والمعادن والسكريات وتتضافر جميع هذه المواد ضمن هذا الكريم لتعطي أدمة الجلد كامل التغذية التي يحتاجها مما ينعكس على البشرة بالصحة والعافية والرونق والنضارة.
١٤. أما الأنزيمات الموجودة في خلايا غبار الطلع فتقوم بتحليل طبقة الدسم على البشرة وعلى فتحات الغدد الدهنية مما يمنع تشكل الزيوان والبثور ويقضي على الموجود منها ويعطي البشرة نعومة وطراوة مميزتين. ([١٢٩]) .

محاذير: لا ضرر من تناوله .

---
(١٢٩)- قاموس الغذاء ص: ٣٨٣ .

١٠٩ اللوبيا: Cowpea

الاسم العلمي: ***Catjang cowpea***

أسماؤه: لوبيا ، لوبا ، دجر ،

الفصيلة : البقولية

موطن النبات: أفريقيا الوسطى والهند وقد استُؤنِسَت في مناطق غربي إفريقيا كما تزرع على نطاق واسع في الصين والهند، ومناطق أخرى عديدة في آسيا وأستراليا ٠

وصف النبات: اللوبياء :نبات حولي عشبي. جذرها وتدي متفرع، وتحمل مجموعتها الجذرية عقداً تحتوي على بكتريا تثبت الآزوت الجوي. الساق إما قائمة أو نصف قائمة أو زاحفة، حسب أصنافها المختلفة وطول فترة حياتها، فبعضها سريع النمو يحتاج إلى دورة حياة تقل عن ١٠٠ يوم، يزرع غالباً لبذوره أو سماداً أخضر، وبعضها الآخر يحتاج إلى أكثر من ١٢٠ يوماً، ويضم غالباً أصنافاً نصف قائمة أو زاحفة، تزرع عادة لأوراقها أو علفاً للحيوانات. الأوراق مركّبة من ثلاث وريقات، ولها أذينات كبيرة وواضحة. الأزهار تشبه الفراشة، تتكون في نورات عنقودية، يتألف كأسها من خمس سبلات ملتحمة، وتويجها من خمس بتلات ومن

عشر أسدية، تلتحم خيوط تسع منها، ما عدا واحدة تبقى سائبة تغلّف المدقّة التي تتكون من مبيض وحيد الخباء وعديد البويضات، ومن قلمٍ علوي، يحمل ميسماً عليه زغب. التلقيح الذاتي هو السائد. الثمرة قرن طويل (١٥-٣٠سم) أسطواني مستقيم أو منحنٍ، فيه ٥ - ١٠ بذور، تكون بيضاء اللون مع بقع سوداء، أو بنية عند سرتها، أو حمراء اللون .

وهو نبات مشهور يزرع بكثرة في مصر ويحمل قرونًا مثل قرون الفاصوليا عليها زغب ناعمة .ويزرع أيضًا بكثرة في الصين واليابان وكوريا وإندونيسيا حتى أصبح غذاء رئيسًا في هذه البلاد. ويصنع منه حاليًا كثير من المنتجات التي أصبحت تشابه المنتجات الحيوانية مثل: لبن فول الصويا وسجق ولحوم فول الصويا. وهذه بالفعل لحوم ولكنها لحوم نباتية، كما يصنع منه جبن غني بالدهن والفوسفور.

الجزء الطبي المستعمل: البذور ٠

المحتويات الكيمياوية: تحتوي قرون اللوبياء وبذورها الجافة على كميات كبيرة من المواد البروتينية والكربوهيدراتية والأملاح المعدنية، وتدخل في تركيب بذورها الجافة المكونات الآتية: ٢٤- ٢٨% بروتين و٤٨- ٥٦% كربوهيدرات و١,٥% دهون، وكميات جيدة من فيتامينات C ومجموعة B والأملاح المعدنية. وتستهلك طازجة أو مجففة أو معلبة ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: ، عاش بعض أصولها البرية لآلاف السنين في منطقة الساحل في إفريقيا، وتتركز زراعة بعض سلالاتها المستأنسة من الأصل البري في المناطق الجافة من إفريقيا والممتدة من السنغال شرقاً إلى السودان والصومال والأجزاء الجنوبية من زامبيا وبتسوانا وموزمبيق. وتنتشر زراعتها أيضاً في معظم مناطق العالم ما عدا الباردة منها، وتنمو على نحو جيد في المناطق الحارة من إفريقيا، وجنوب شرقي الولايات المتحدة الأمريكية، إذ أدخلت فيها مع تجارة العبيد.

ب-وفي الطب الحديث: وصفت في الطب الحديث أن خصائصها شبيهة بالفاصولية والبزاليا، لكنها فقيرة في بعض المواد كما أن قيمتها الحرارية لا تتجاوز ٣٥ وحدة حرارية في المئة [١٣٠] ٠

محاذير:لا ضرر من تناوله٠

(١٣٠)- قاموس الغذاء ص ٦٣٨ ، وتكنلوجيا الزراعة ص:١٩٧ ٠

١١٠- اللوز : Bitter almonds



الاسم العلمي : ***Prunus dulcis***

أسماؤه: لوز

الفصيلة: الوردية٠

موطن النبات: بلاد الشام هي الموطن الأساسي للشجرة. تزرع هذه الأيام بكثرة في الدول المتوسطية، ولكن معظم الإنتاج يأتي اليوم من ولاية كاليفورنيا الأمريكية.

وصف النبات: النواة الداخلية لثمرة اللوز عبارة عن بذرة خشبية الشكل عندما تجف، وتكون هي بدورها بذرة شجرة اللوز. الشجرة متناسقة الشكل يصل طولها إلى ١٢م ولها أوراق طويلة ملتفة ومدببة الرأس. تتميز شجرة اللوز بأزهارها الجميلة ذات اللون القرنفلي الرائع، وتظهر هذه الأزهار وتتفتح في أوائل الربيع وقبل ظهور الأوراق بوقت طويل، وحينما يتم لقاح هذه الأزهار فإن كل واحدة منها تتحول إلى ثمرة تنمو داخل قشرة ناعمة ورقيقة وعندما تنضج الثمرة الداخلية التي هي حبة اللوز المقصودة هنا فإن القشرة تتحول إلى غلاف جاف خشبي الشكل.

ثمرة اللوز قبل نضجها وتكون قشرتها الخارجية خضراء اللون وتثمر بعض أشجار اللوز ثماراً حلوة المذاق، بينما يثمر بعضها ثماراً مرة. ويستخرج من كلا النوعين الزيت. وتعتبر اللوزات الحلوة طعاماً متميزاً فتؤكل بعد رفع القشرة الخشبية القاسية التي تغلفها، كما تؤكل طازجة في فصل الربيع بقشرتها الخضراء عند بداية نضجها وقبل أن تتخشب قشرتها التي تكون في تلك الفترة غنية بالسيليلوز. أما اللوزات المرة فلا تؤكل وينحصر استهلاكها على استخراج الزيت منها. يحتوي زيت اللوز على حمض الهيدروسيانيك البروسيّ السام، وبعد استخراج هذا الحمض يستخدم الزيت ليعطي نكهة على الخلاصات المختلفة.

الجزء الطبي المستعمل:الثمرة وزيتها والأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية : البذرة بها مادة laetrile يطلق غليها فيتامين vitamin B17 ، يستخرج منه بالتقطير زيت عطري به ٥% حامض بروسيك prussic acid ، : به كميات من فيتامينات بمركب و E وماغنسيوم ونحاس وحديد وبوتاسيوم وكالسيوم وألياف . ويقلل إمتصاص الكولسترول .

ومعلوماته الغذائية: يحتوي كل كوب من اللوز (١٤٣غ على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٨٢٢ ، والدهون:٣٣،٣ ، والدهون المشبعة: ٥,٣٣ ، والكاربوهيدرات: ٣٠,٩٩، الألياف: ١٧,٤، البروتينات: ٣٠,٣٤، الكولسترول:

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: هو **كما قال الأنطاكي في التذكرة : بري وبستاني وكلّ إما حلو أو مر ،وشجره يقرب الرمان ٠٠٠٠٠ينقي الصدر ويفتح السدد والربو٠٠٠٠٠ ويقطع السعال المزمن([131]) ٠**

ب-وفي الطب الحديث:

١- زيت اللوز يحضر من نواة البذرة بالعصر. وهو مطري للجلد ٠

٢- يفيد في أمراض القلب حيث يمنع الكولسترول أكثر من زيت الزيتون.

٣- اللوز ينظف الوجه ويزيل الزيوت والأوساخ من فوقه .

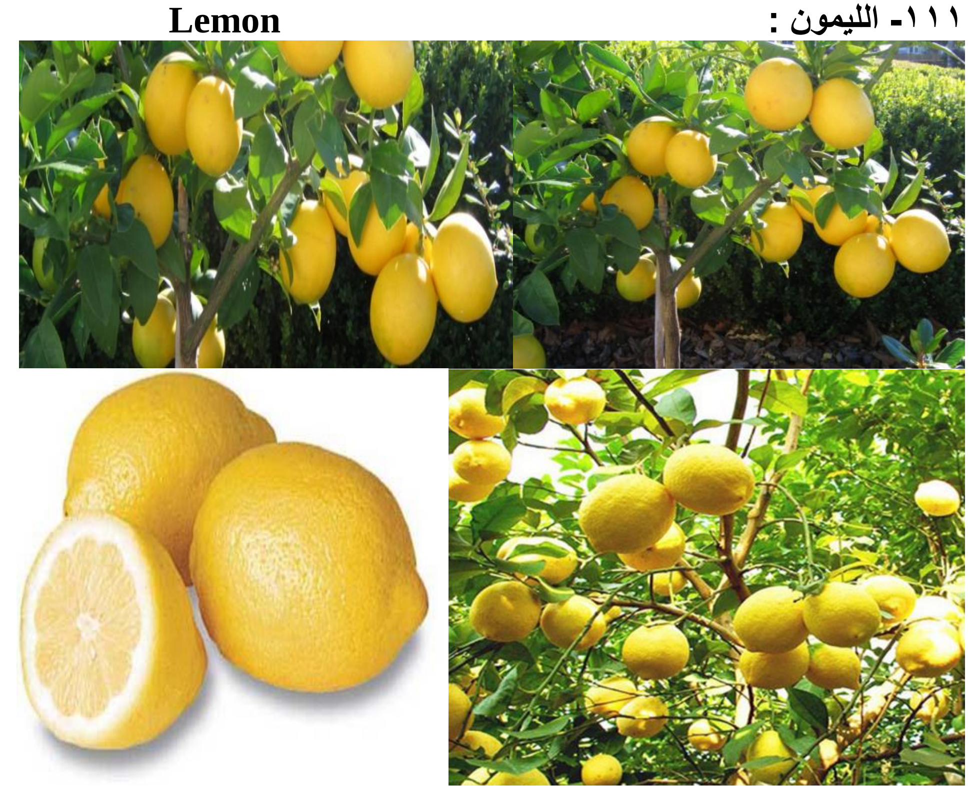
---

(١٣١) – في ص: ٦٣٥ وينظر الجامع لابن البيطار ١١١/٤ ٠

٤- وزبدة اللوز وزيته مرطبان للجلد الجاف وينعمه ســـواء جلد الوجه أو اليدين أو القدمين وحكة (هرش) الإكزيما .
٥- والزيت خفيف ويمكن إمتصاصه بالجلد بسهولة.
٦- ودقيق اللوز يضاف علي أطعمة مرضي السكر .
٧- والزيت يعالج الكحة٠
٨- ويفيد في حصى الكلى والمرارة والإمساك.
٩- والبذرة بها مادة laetrile يطلق عليها فيتامين vitamin B17 يفيد في علاج السرطان .
١٠- وأوراق شجر اللوز تستعمل في علاج السكر .
١١- والنبات به مركب taxifolin ضد أورام السرطان .
١٢- ويقلل إمتصاص الكولسترول .

محاذير : وهذه المادة النقية laetrile يطلق عليها فيتامين vitamin B17. لاتضـــر . لكنها عندما تتحلل تتحول لحامض هيدرســـيانيك hydrocyanic acid الســـام . لكنها لو أعطيت بكميات قليلة تفيد في تنشيط التنفس وتحسن الهضم(١٣٢) .

١١١- الليمون : Lemon



الاسم العلمي: ***Lemon reet***

أسماؤه: الليمون ويسمى في البصرة نومي حامض وفي مصر الموالح وفي الشام الحوامض

(١٣٢) – قاموس الغذاء ص: ٦٤٠ ، وتكنلوجيا الزراعة ص: ١٦٧٠ ٠

الفصيلة : السذابية ٠

موطن النبات: بلاد الشام والعراق وأوربا وغيرها من البلدان ٠

وصف النبات: شجر مثمر من فصيلة الحمضيات ، يحمل ثمرا مستديرا توجد منه أنواع منها الحلو والمر والحامض ت}كل ثماره وتعصر ويعمل منها مربى ٠

الجزء الطبي المستعمل: الثمار وقشر الثمرة واللحاء والأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية: ثمار الليمون غنية بغيتامين ج، والليمون غني بمضـــادات الأكســـدة ، غني بالفيتامينات (آ- ب١- ب٢- ب٣ - ب ب). وبشكل خاص بالفيتامن (ث).

الاســتعمالات الطبية في الطب القديم:قال ابن البيطار : مطيب للنكهة محرك اطبيعة مجشــأ (١٣٣) ٠

وقال الأنطاكي : يطفئ اللهيب والصداع والعطش والقئ والغثيان وفساد الغذاء ٠٠٠٠ ويقاوم الالسموم كلها (١٣٤) ٠

وفي الطب الحديث:

1. **ثمار الليمون غنية بغيتامين ج . وعصير الليمون حامضي يعالج حروق الشمس٠**
2. **وعصير الليمون الدافيء يستناول للبرد وكغرغرة في حالة إلتهاب الحلق .**
3. **ويساعمل العصير في تنظيف براد الشاي وتجليته . وعصير الليمون مضاد للجراثيم. وقشرة الليمون جلدها طارد للأرياح .**
4. **وقشر لحاء الشجر مر ويفيد في الهضم وفاتح الشعية ..**
5. **والليمون غني بمضادات الأكسدة ولاسيما bioflavonoids ويقوي الجدران الداخلية للأوعية والشعيرات الدموية . لهذا يفيد البواسير والدوالي٠**
6. **يستعمل في جميع حالات الحمى وخاصة ارتفاع حرارة المرضى ٠**
7. **هو مرطب٠**
8. **ومهدىء٠**
9. **ومقو للأعصاب والقلب ٠**
10. **وهوً منشط للعضلات**
11. **ومقبض للأوعيه الدمويه ٠**
12. **ومرمم للأ نسجه ٠**
13. **يستعمل لعلاج التسمم٠**
14. **وأبادة الجراثيم وتنشيط الكريات البيض التي تدافع عن الجسم٠**
15. **ويوصف في حالات الروماتيزم والنقرس ٠**
16. **أرتفاع الضغط الشرياني ٠**
17. **وتصلب الشرايين ٠**
18. **والدوالي٠**
19. **وحصر البول٠**
20. **وأضطراب النبض٠**

---

(١٣٣) – في ص: ٦٣٥ وينظر الجامع لابن البيطار ١١١/٤ ٠

(١٣٤) – في ص: ٦٣٧-٦٣٨ ٠

21. والتهاب البروستتات٠
22. وتعفن الأمعاء٠
23. وتجمع الغازات في المعدة٠
24. ويستعمل ل طرد جميع أنواع الدود والطفيليات٠
25. ومكافحة الملاريا٠
26. ومعالجة احتقان الكبد٠
27. ومحاربة السمنة٠
28. ونفخة المعده والأمعاء.
29. ويعالج الصرع ٠
30. والإسهال والروماتيزم٠
31. والتهاب المفاصل٠
32. وتعفن الأمعاء٠(١٣٥)٠

محاذير: لا ضرر من استعماله وينبغي على المصابين بضعف المعدة اجتنابه ٠

١١٢- الماش : Green Mung Beans



الاسم العلمي: ***(cowpea) Vigna nilotca***

أسماؤه: هو أيضاً كُشرى ،و في اليمن يطلق عليه هناك اسم الأقطن أو المج،

---

(١٣٥) – قاموس الغذاء ص: ٦٤٤ ، ودليل العلاج ص: ٩٦ ٠

الفصيلة : القرنية ٠
موطن النبات: بلاد المشرق
وصف النبات: وهو نبات عشبي زراعي من فصيلة القرنيات ،تشبه شجرته اللوبياء، ويزرع في بلاد الشرق يعطي حبوباً خضراء لماعة مدورة يوجد في وسطها سرة سوداء اللون، تشبه حبوب الفول في مكوناتها ولكنها لا تسبب غازات في البطن (النفخة) مثلها. يستخدم الماش على نطاق واسع ويطبخ عادة مع الرز زراعته منتشرة في جميع بلاد الشرق ، بزور كروية الشكل سمراء اللون أو خضرة ملطخة بالأسود.
الجزء الطبي المستتعمل: البذور ٠
المحتويات الكيمياوية: يحتوي على كمية لا بأس بها من المواد الكربوهيدراتية والمواد البروتينية و كمية ضئيلة من المواد الدهنية لا تتجاوز الـــــ ٤ في المئة،و كمية عالية من الألياف٠
ويوجد في الماش طائفة واسعة من المعادن مثل الحديد المهم لصنع كريات الدم الحمراء، والفوسفور الضروري للعظام والأسنان وكل خلايا الجسم، والمغنيزيوم اللازم لعمل الجهاز العصبي والعضلات، والبوتاسيوم الذي يعتبر عنصراً أساسياً للعضلات والأعصاب والقلب والشرايين، والنحاس الذي يدخل في تركيب عدد من الأنزيمات والذي يساعد في تنظيم ضغط الدم وضربات القلب، والكبريت الذي ينظم عملية تخثّر الدم ويشترك في عمل بعض الأنزيمات وبعض الفيتامينات٠
الاستعمالات الطبية:
أ-في الطب القديم: ذكر عن الماش في الطب القديم أنه «ينحدر عن المعدة والبطن في شكل أبطأ من الباقلاء، يكسر سورة الدم والحمى واللهيب، ويعدّل الكلى، ويقوي العصب، ويجلو الكلف، ويقطع العرق، ويخفف الإعياء. وهو بطيء الهضم، يسكن المرة، ويقطع القوة الجنسية، ويضر الأسنان. ويفيد في السعال والنزلات الصدرية، واذا طبخ مع الخل نفع من الجرب المتقرّح. واذا طبخ مع الماء وصب عنه، ثم حمص واضيف اليه السماق ينفع من السعال ومن الحمى٠(١٣٦)
ب-وفي الطب الحديث:
من الناحية الغذائية والصحية يتمتع الماش بالمواصفات التالية :
1. **يملك طاقة متوسطة، فمئة غرام منه تعطي نحو ١١٧ سعرة حرارية، لهذا يجب عدم المبالغة في أكله من قبل مطبقي ريجيمات تخسيس الوزن .**
2. **يحتوي على كمية لا بأس بها من المواد الكربوهيدراتية التي تملك مشعراً سكرياً متوسطاً مقارنة مع غيره، وهذا ما يجعله مسموحاً للمصابين بالداء السكري.**
3. **وكما هو معروف فإن كل طعام يملك مشعراً سكرياً خاصاً به يتراوح من صفر و ١٠٠ ، وبناء عليه تصنف الأطعمة الى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى تملك مشعراً سكرياً منخفضاً، والثانية ذات مشعر سكري متوسط ، والثالثة ذات مشعر سكري عالٍ.**

---
(١٣٦) – التذكرة ٦٤٥/١ ، الجامع ١٢٥/٤-١٢٦ ٠

٤. يحتوي الماش على كمية جيدة من المواد البروتينية التي تأتي في الدرجة الثانية من تلك الموجودة في اللحم والبيض والسمك والجبن لأنها لا تحتوي على كل الأحماض الأمينية الجوهرية للتغذية ما يجعله غذاء ناقصاً، ولسدّ هذا النقص ينصح بدعم طبق الماش بقليل من الجبن أو البيض أو اللحم وبمقدار من الخضروات الأخرى.

٥. توجد في الماش كمية ضئيلة من المواد الدهنية لا تتجاوز الـ ٤ في المئة، ولكنها تصنّف ضمن الأدهان الجيدة لأنها تتألف من أحماض دهنية ذات السلسلة القصيرة التي تبين انها نافعة للصحة خصوصاً للقلب والشرايين .

٦. في الماش كمية عالية من الألياف تفيد في تسهيل مهمة الأنبوب الهضمي، اذ تسهم في تنشيط الأمعاء عن طريق تشجيع الحركة الطبيعية لها وبالتالي تحول دون الإصابة بالإمساك داء العصر،

٧. كما تساعد تلك الألياف على تسريع عملية الشبع،

٨. وفي المحافظة على الوزن،

٩. وفي ضبط مستوى السكر في الدم،

١٠. وفي الوقاية من البواسير

١١. ويفيد الأمراض السرطانية .

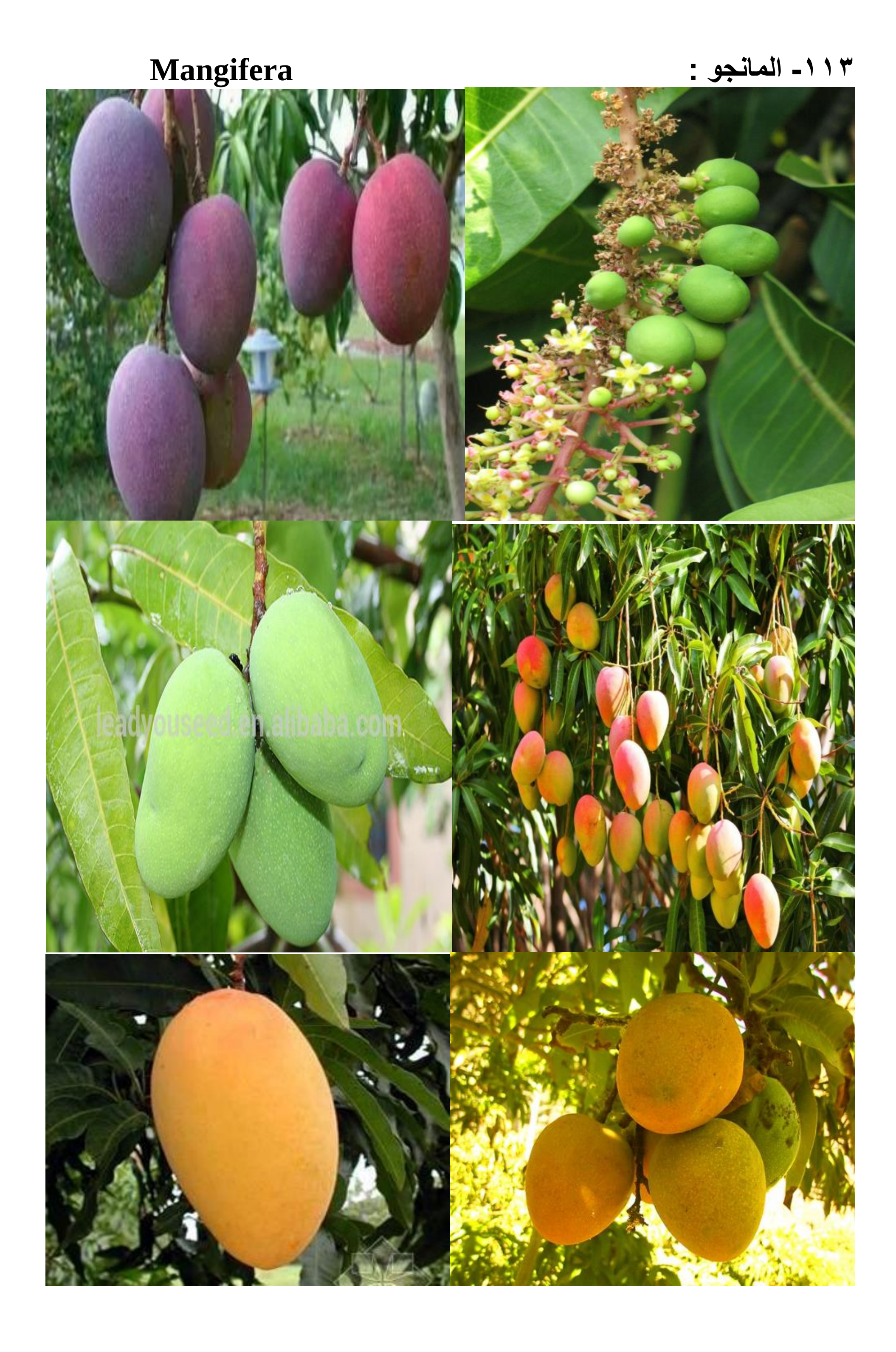
١٢. يحتوي الماش على عدد الفيتأمينات منها لعل أهمها حامض الفوليك الذي ثبت علمياً انه يقلل من شبح تعرض الجنين للتشوهات الخلقية، خصوصاً تشوهات الحبل الشوكي والدماغ .وقد بينت البحوث الطبية ان الفيتامين المذكور يلعب دوراً كبيراً في انتاج كريات الدم الحمراء، ويساعد في الوقاية من أمراض القلب الوعائية، ويمنع السكتة الدماغية، وهناك دلائل تفيد بأنه يقي من بعض أنواع السرطان مثل سرطان الرحم وسرطان القولون(١٣٧).

محاذير: لا ضرر من تناوله.

---

(١٣٧) ـقاموس الغذاء ص: ٦٦٣ ،

١١٣- المانجو : Mangifera



الاسم العلمي : *Indica mangifera* أو *Anacardiaceae*

أسماؤه: المانجل ، المانغا، ويسمى في البصرة الهنبة ٠

الفصيلة : البطمية ٠

موطن النبات: الهند وتزرع في افريقيا وآسيا وأمريكا ٠

وصف النبات: تنمو شجرة المانجو إلى ٣٥–٤٠ م (١١٠–١٣٠ قدم). ويعتبر المانجو من من الفواكه القديمة، حيث كانت تزرع منذ ٤،٠٠٠ عاماً. في عمق التربة، يمتد الجذر الرئيسي إلى عمق ٦ م (٢٠ قدم) مع عدد وافر من جذور مغذية واسعة الانتشار.

تعد أوراق المانجو دائمة الخضرة وبسيطة، طولها ١٥–٣٥ سم (٥,٩–١٤ إنش) وعرضها ٦–١٦ سم (٢,٤–٦,٣ إنش). عندما تكون ورقة نبات غير ناضجة، يكون لونها برتقالي وردي، وتتغير بسرعة إلى أحمر غامق، ثم أخضر غامق حيث تصبح ناضجة. وتنمو الزهور في عناقيد طرفية، يتراوح طولها بين ١٠–٤٠ سنتيمتر (٣,٩–١٦ بوصة)؛ وتكون كل زهرة صغيرة ولونها أبيض بخمسة بتلات بطول ٥-١٠ مليمتر (٠,٢٠–٠,٣٩ بوصة)، برائحة حلوة تشبه رائحة زنبق الوادي. وتستغرق ثمرة المانجو ثلاثة أشهر لتنضج.

تختلف الثمرات الناضجة في اللون والحجم. عادة يكون أصفر أو برتقالي أو أحمر أو أخضر، وعادة تكون النواة إما ليفية أو مشعرة على السطح، التي لا يمكن فصلها بسهولة عن اللب. ويكون سمك النواة ١-٢ مليمتر (٠,٠٣٩–٠,٠٧٩ بوصة)، ويكون بداخل النواة خط رفيع يغطي البذرة، طوله ٤-٧ مليمتر (٠,١٦–٠,٢٨ بوصة) ، وتحتوي البذرة على جنين النبات٠

أنواع المانجو :

1. **ألفونسو: وقد سميت تبعا لألفونسو دي ألبوكيرك القائد البرتغالي الذي أخضع الهند للاستعمار البرتغالي.**
2. **عويسي**
3. **سكري**
4. **بيض العجل**
5. **بز العنزة**
6. **تيمور**
7. **تومي اتكنز**
8. **سنسيشن**
9. **جلن**
10. **جيلور**
11. **جولي**
12. **كيت**
13. **كنت**
14. **شوسا**
15. **جولك**
16. **زل**
17. **بالمر**

١٨. فندايكي
١٩. هندى بسنارة
٢٠. زبدة
٢١. كبانية
٢٢. باري
٢٣. رقبة الوزة٠

الجزء الطبي المستعمل : الثمرة والأوراق ٠

المحتويات الكيمياوية : تحتوي المانجو على كثير من فيتامين سي وفي الهند تستخدم المانجو لإيقاف النزيف وتقوية القلب وتنشيط الذهن.

تعمل المانجو على بناء الدم وتساعد في حالات الإصابة بالأنيميا لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد. كما تساعد كميات البوتاسيوم والماغنسيوم الموجودة في المانجو على علاج تقلص العضلات وأيضا على إزالة التوتر. تعتبر المانجو واحدة من أغنى المصادر الطبيعية بالبيتاكاروتين وهي مادة مضادة للأكسدة وأيضا مجموعة فيتامين "ب" التي تساعد على تقوية الجهاز العصبي. يوجد بالمانجو أيضا حامض الجلوتامين الذي يعد الغذاء المثالي للمخ من اجل التركيز والذاكرة. تحتوي الحبة متوسطة الحجم من المانجو على حوالي ٤٠% من احتياجك اليومي من الألياف، فلو أكلت حبة مانجو يوميا لن تعاني من الإمساك أو القولون العصبي

وتحتوي كل حبة مانغو مقشّرة ومنزوعة النواة، على المعلومات الغذائية التالية:السعرات الحرارية: ٢٠٢والدهون: ١,٢٨ والكاربوهيدرات: ٥٠,٣٣ والبروتينات: ٢,٧٦ والألياف: ٥,٤ .

أوراق المانجو وفيتامين C أوراق المانجو الطرية مصـدر جيد لفيتامين (C)، وتسـتخدم هذه الأوراق كخضـروات في جاوا والفلبين. وفي حالة ندرة أعلاف الحيوانات تسـتخدم الأوراق كبديل لتغذية الأبقار. مسـتودع للفيتامينات والأحماض والبروتينات تحتوى ثمار المنجو على فيتـامين (٢) و(أ) وتتركـب المكونـات الكيمـائيـة الرئيسـة لثمـار المـانجو متـالكربوهيدرات والأحماض العضـويةوالبروتينات والصـبغات، والمواد البكتبنية والبوليفينولات والفيتامينات والمعادن. أما السكريات الرئيسية في ثمار المانجو فهي الجلكوز والفركتور والسكروز. وهناك بعض السكريات التي توجد بنسبة قليلة وتحتوي على سبع ذرات كربون، ويعتقد أنها مسؤولة عن زيادة نسـبة السـكر في بول مرضـى السـكري. وأثناء نضـج الثمار تظل نسـبة الجلوكوز والفركتوز ثابتة، بينما تزيد نسبة السكروز إلى أربعة أضعاف نتيجة تحلل النشا، وهذه الزيادة في نسـبة السـكروز هي التي تؤدي إلى الطعم الحلو في ثمار المانجو. أما الأحماض العضـوية الغالبة فهي حمض السـتريك والماليك. عند بداية الإثمار تكون المانجو عالية الحموضـة وأثناء مرحلة النضـج تبدأ الحموضـة في الانخفاض حتى تصـل إلى أقل من ١% في نهاية مرحلة الإنضـاج، ومن السـلالات الحمضـية سـلالة الفونسو التي تصـل الحموضـة بها إلى ٣% أثناء فترة الحصـاد. الصـبغات الطبيعية في ثمار المانجو هي الكلوروفيل والكاروتينات (فيتامين أ) وصبغات أخرى تؤدى إلى تعدد ألوان الثمرة من أخضر إلى أصفر إلى أصفر مخضر، وهكذا. اما أن الطعم القابض في ثمار المانجو الغضـة مصـدره وجود المواد البوليفينولية بكميات كبيرة، عند وصول الثمرة إلى مرحلة الإنضاج تنخفض نسبة هذه المواد ويقل الطعم القابض.

الاستعمالات الطبية في الطب القديم:قال التركماني : الأنبج :هو حمل شجرة في الهند تربي بالعسل(١٣٨).

وفي الطب الحديث:

١. تعمل المانجو على بناء الدم
وتساعد في حالات الإصابة بالأنيميا لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد .
٢. كما تساعد كميات البوتاسيوم والماغنسيوم الموجودة في المانجوعلى علاج تقلص العضلات وأيضا على إزالة التوتر.
٣. تعتبر المانجو واحدة من أغنى المصادر الطبيعية بالبيتاكاروتينوهي مادة مضادة للأكسدة وأيضا مجموعة فيتامين "ب" التي تساعد على تقوية الجهاز العصبي.
٤. يوجد بالمانجو أيضا حامض الجلوتامين الذي يعد الغذاء المثالي للمخ من اجل التركيز والذاكرة .
٥. تحتوي الحبة متوسطة الحجم من على حوالي ٤٠ % من احتياجك اليومي من الألياف، فلو أكلت حبة مانجو يوميا لن تعاني من الإمساك أو القولون العصبي٠
٦. له خصائص علاجية ضد مرض الدفتيريا والروماتزم.
٧. أما بذور المانجو المحمصة فقد استخدمت كغذاء للإنسان في وقت المجاعات في أفريقيا والشرق الأقصى٠
٨. وتغمر البذور في الماء لطرد المواد القابضة، ثم تجفف وتطحن قبل استهلاكها.
٩. وتحتوي البذور على نسبة عالية من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والمعادن، ويستخدم مطحونها أيضاً كدواء طارد لديدان الأمعاء ولعلاج البواسير الدامية.
١٠. تستخدم ثمرة المانجو كملين للأمعاء
١١. ومدرة للبول،
١٢. ومسببة للعرق،
١٣. وملطفّة لحرارة الجسم.
١٤. وقد وجد بعض الباحثين أن المادة المسببة للحساسية هي مركب بنتاديكايل كاتكول(١٣٩).

محاذير: لا ضررفي تناوله ٠

---

(١٣٨) ـالمعتمد ص:١٨

(١٣٩) ـقاموس الغذاء ص: ٧١٤ـ٧١٥ ، ودليل العلاج ص:١٠٤ ٠

١١٤- المشمش : Vulgaris Apricot – Armeniaca



الاسم العلمي: ***Armeniaca***
أسماؤه: المشمش
الفصيلة: الوردية ٠
موطن النبات: اسم المشمش الذي يدل على بلاد أرمينيا ، حيث كان يزرع منذ قديم الزمان ، ويرى البعض بأن الموطن الأصلي للمشمش هو شمال الصين وخاصة هملايا وبعض الأجزاء الأخرى من آسيا المعتدلة ، حيث يزرع في هذه المناطق ، وقد دخل إلى انجلترا عبر ايطاليا.
وصف النبات: المشمش هي شجرة مثمرة ذات حجم متوسط يتراوح طولها بين ٢ و٣ مترا، وتصل الأشجار المعمرة منها مايزيد عن ثمانية أمتار، أوراقها ذات شكل قلبي مع أطراف مدببة . .تسقط أوراقها في الخريف وتزهر في الربيع وفي الصيف تنضج ثمار المشمش٠
الجزء الطبي المستعمل: الثمار ونوى الثمار ٠
المحتويات الكيمياوية: ماء ٨١% ، سكر ٨,١% ، ألياف ٨% ، يحتوي أيضاً على فيتامين A و B2 و C ، بوتاسيوم ، صوديوم ، فوسفور ، حديد و كالسيوم .
أما زيت بذر المشمش فهو يحتوي رئيسياً على Olein وكمية قليلة من Glyceride of Lanolic Acid ، وهو غالي الثمن ويلعب دوراً مهماً في تجارة المواد التجميلية لما للزيت من تأثير ملطف للجلد وصنع منه الصابون ، المراهم المنعمة للجلد Cold Cream ومستحضرات تستعمل في صناعة العطور أيضاً ، والمشمش الجاف غني بفيتامين أ، ب، والحديد ٠
يتركب المشمش منماء ٨١% ، سكر ٨,١% ، ألياف ٨% ، يحتوي أيضاً على فيتامين Aو B2 و C ، بوتاسيوم ، صوديوم ، فوسفور ، حديد و كالسيوم.
الاستعمالات الطبية :
أ- في الطب القديم: يكسر العطش ، ويلين الطبيعة ، ويستعمل خاصة في شهر رمضان المبارك لتحضير شراب المشمش مع المرات لتخفيف العطش وقبوضة المعدة الناتجين عن تخفيف الطعام والشراب خصوصاً بالصيفويعالج أمراض الحساسية وخصوصاً الطفوح الجلدي المسمى " الشري(١٤٠) ٠**
ب-وفي الطب الحديث:
1. **يكسر العطش ،**
2. **ويلين الطبيعة ،**
3. **ويستعمل خاصة في شهر رمضان المبارك لتحضير شراب المشمش مع المكسرات لتخفيف العطش وقبوضة المعدة الناتجين عن تخفيف الطعام والشراب خصوصاً بالصيف٠**
4. **يعالج أمراض الحساسية وخصوصاً الطفوح الجلدي المسمى (الشري).**
5. **زيت بذر المشمش يعالج تدلي البواسير ويحسّن الدورة الدموية في الأوردة الموجودة في منطقة الشرج٠**

---

(١٤٠) – ينظر الجامع ١٥٧/٤-١٥٨ بتصرف ، والتذكرة ٦٦١/١-٦٦٢ بتصرف ٠

٦. يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن لأن المشمش يحتوي على سعرات حرارية قليلة وبتأثير آخر هو ملين للطبيعة فيخرج الطعام بسرعة قبل أن يمتص الجسم كميات كبيرة من الطعام.
٧. مهدىء نفسي يزيل التوتر والاضطراب.
٨. يخفض ضغط الدم الناتج عن توتر نفسي.
٩. يعالج الصداع والشقيقة الناتجين عن أسباب نفسية.
١٠. يقوي الدم عبر الحديد الموجود فيه بوفرة.
١١. الكالسيوم الموجود بالمشمش يقوي الهيكل العظمي.
١٢. إعطاء فيتامينات مختلفة موجودة في المشمش Vit A،Vit C ، Vit B للذين يعملون في المستودعات تحت الأرض أو الذي يعيشون في المدن الكثيرة التلوث بالدخان ، وتسمى هذه الفيتامينات Micrio Nutrient وهي أيضاً مهمة لمرضى القلب .
١٣. يساعد على جمال الجلد لأنه يحتوي على فيتامين أ .
١٤. تساعد ثمرة المشمش في مقاومة الميكروبات وتقوية الأغشية المخاطية.
١٥. زيت المشمش مصدر غني لفيتامين هـ ، يستخدم في تليين الجلد ومنع تكوين خطوط علي الجلد في مرحلة الشيخوخة.
١٦. تناول ٣ إلي ٦ ثمرات من المشمش يوميا يساعد في الوقاية من النزلات الشعبية والربو الشعبي.
١٧. يساعد على تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين (a) فيه بنسب عالية جداً .
١٨. مفيد جداً للمصابين بفقر الدم.
١٩. كما أنه مقوٍ للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد .
٢٠. وهو فاتح للشهية .
٢١. ومكافح جيد للإمساك.
٢٢. ومهدئ للأعصاب.
٢٣. ومزيل للأرق .
٢٤. يساعد على وقاية الفتيات من الأمراض الجلدية وبثور الشباب.
٢٥. يمتاز المشمش بمكونات تجعله فعّال في مقاومة التجاعيد والانكماشات والتشققات بفرم المشمش ووضعه على الوجه .
٢٦. يقلل مستويات الكولسترول في الدم، ويحمي من أمراض القلب والشرايين.
٢٧. المشمش الطازج مضاد للإسهال أما المجفف فهو ملين للمعدة .
٢٨. ملحوظة :للحصول على الفوائد الغذائية الموجودة في ثمرة المشمش يجب الحرص على أكلها قبل الطعام.

محاذير :

١. عدم تقشيرها لأن قشرها يحتوي على كل المعادن والفيتامينات والأملاح المعدنية.

٢. ويستحسن عدم قطع ثمرة المشمش بالسكين، بل قضمها بالأسنان أفضل٠(١٤١)

١١٥- الملفوف : **Brassica ،Andira Inermis**



الاسم العلمي : ***Brassica oleracea var. capitata***

(١٤١) – قاموس الغذاء ص: ٦٧٥ ودليل العلاج ص: ١٥٦-١٥٧ ٠

أسماؤه: الملفوف ، اللهانة كُرُنب ، كَرْنب ، بنطيه ، ملفوف ، بقلة الامصار ، لهانه(اليمن)،يخنا ،أبو ركبه ٠
الفصيلة : الصليبية٠
موطن النبات:المناطق الباردة فيبلاد الشام وأوربا٠
وصف النبات: نبات عشبي حولي(يُزرع سنويا) وهو نوعان الاحمر والابيض لا يرتفع عن الارض كثيرا ، أوراقه تميل إلى اللون الرمادي(الابيض) تقريبا ، أزهاره تميل إلى الصفرة٠
الجزء الطبي المستعمل:الأوراق ٠
المحتويات الكيمياوية: يتمتع الملفوف بخصائص عديدة، بسبب غناه بالعناصر المعدنية والعناصر الغذائية الضرورية للجسم ، ويحتوي الملفوف على (الكلوتامين)، وهو حمض أميني يغذي الخلايا التي تمتد في المعدة والأمعاء الدقيقة، كما يعمل هذا الحمض على شفاء القرحة. وتكمن فاعلية الملفوف في ارتفاع محتواه من الألياف ؛ مما يساعد على طرد الفضلات المتبقية في المعدة والأمعاء. علاوة على احتوائه على خمسة أنزيمات هاضمة ؛ لذا فتناول الملفوف يؤدي إلى تنشيط الهضم وأيضا لاحتوائه على مركبات الكاربينول والآندول – ٣ والكاروتين ؛ ما يجعله من أفضل مضادات سرطان الثدي والمعدة والقولون.
كما يحتوي الملفوف على عنصرين هامين هما (السلفورافان والآندول) ؛ حيث أن لهما دور فعال في الوقاية من السرطان وداء السكري ومرض القلب وتخلخل العظام وفرط ضغط الدم.
ويحتوي الملفوف على حمض الفوليك الذي يعمل على تعزيز بعض الأنزيمات.
تشير الدراسات الحديثة التي أجريت على الملفوف إلى أنه يحتوي على العناصر الغذائية التالية :الكالسيوم،والفوسفور،والكبريت،و البوتاسيوم، والمغنزيوم .والنحاس،والحديد،و اليود، فيتامينA ،ومجموعة فيتامينات B ،وفيتامين C. وفيتامين K ، وفيتامين D.
ومعلوماته الغذائية:يحتوي كل ١٠٠غ من الملفوف على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٢٥، والدهون: ٠,١٠،والكاربوهيدرات: ٥,٨٠، والألياف: ٢,٥، والسكر: ٣,٢٠،والبروتينات: ١,٢٨
ويحتوي الملفوف على مادة الكلوروفيل التي تمنحه اللون الأخضر، والتي تساعد على إنتاج الهيموغلوبين في الدم٠
ويحتوي على مادّة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوّية.
الاستعمالات الطبية :
أ-في الطب القديم: عرف الملفوف منذ القدم واستخدم في علاج العديد من الأمراض، وقد أشاد بفوائده كل من الطبيب اليوناني أبقراط والشيخ الرئيس ابن سينا، وغيرهما٠
وكان الفرنسيون يعتمدون عليه في وجباتهم الرئيسية، لكونه يقوي الجسم ويقيه من الإصابة بالأمراض .
ب-وفي الطب الحديث:
1. **يساعد الملفوف على تنقية الجسم من السموم.**
2. **والملفوف به خواص مضادة للبكتريا، حيث تعمل على علاج قرحة المعدة والأمعاء والالتهابات الجلدية والأورام والروماتيزم والنقرس.**

٣. أكدت دراســات حديثة أن (الملفوف) منظف للقناة الهضــمية والكبد ومزيل للســمية ومذيب للدهون في الجسم.
٤. أنه مزيل للكوليسترول وموازن للسكر والضغط.
٥. ونظراً لأن الملفوف فقير من حيث البروتينات والســعرات الحرارية والدهون؛ لذا يعد من الأغذية المهمة لتقليل الوزن.
٦. يذكر أن دراسات أشارت إلى فائدة الملفوف كعلاج واق ضد أمراض القلب والضغط بسبب تخفيضه للصوديوم في الدم.
٧. أنه يحتوي على فيتامينات U-e-a ؛ مما يجعله من أفضل منقيات البشرة وعلاجًا مهمًا لحب الشباب والجروح والقروح.
٨. يعد الملفوف من الأغذية المفيدة للأطفال والإناث بشــكل عام، ومن يعاني من الاضطرابات والأعراض المميزة لفقر الدم، كالشعور بالوهن والتعب العام، والصداع، والدوخة والشحوب في أنسجة الجسم كملتحمة العين والشفتين .
٩. وتؤكد الدراسات على أن العناصر الغذائية الداخلة في تركيب الملفوف تساعد على إعادة تجديد الخلايا العضلية .
١٠. ويشفي أمراض الجهاز التنفسي والربو .
١١. يساعد على خفض نسبة السكر .
١٢. يفيد الاكزيما وذلك باســتعمال كمادات من ورق الملفوف المدهونة بالزيت لمدة لا تتجاوز الساعة مكان الإصابة المراد علاجها .
١٣. ويفيد الإمساك وذلك بتناول ماء سلق الملفوف بمعدل 4-2 أكواب يومياً .
١٤. ويفيد بحة الصوت حيث ينصح باستعمال عصير الملفوف مع العسل كشراب أو كغرغرة للفم، ولتحسين الصوت ينصح المغنون بتناوله .
١٥. إدرار البول ومعالجة رمال وحصــى المســالك البولية، حيث ينصــح بتناول كوبين من عصير الملفوف يومياً.
١٦. مكافحة الوهن والتعب العام، وذلك بتناول عصير الملفوف، وينصح من يقوم بأعمال مجهدة بتناول كوبين من عصير الملفوف يومياً .
١٧. وهو يقوي الجهاز المناعي ويحسن نشاط الأعصاب، لغناه بالعناصر المعدنية والفتيامينات، وعلى سبيل المثال يحتوي عصيره كمية أكبر من فيتامين c مقارنة بعصير الليمون،
١٨. وغالبا ما يوصف لمرضى قرحة المعدة والأمعاء، وضد السمنة والالتهابات الجلدية.
١٩. يمكن القول إن الملفوف من الخضار المفيدة للجسم .
٢٠. يعد الملفوف من أفضل منظفات القناة الهضمية.
٢١. وقد وجدالباحثون أنه من مضادات سرطان الثدي والمعدة والقولون.
٢٢. كما أنه يعد من مضــادات الكوليترول والضــغط وضــغط المناعة والأورام والإلتهابات والروماتيزم والنقرس وعدم نضارة البشرة وسوء الهضم والتهاب الكبد الوبائي.
٢٣. ان ارتفاع محتوى الملفوف من الألياف يساعد على طردالفضلات

المتبقية في المعدة والأمعاء، علاوة على احتوائه على خمسة أنزيمات هاضمة. لذا فتناول الملفوف يؤدي إلى تنشيط الهضم.

٢٤. وهو علاج واق ضد أمراض القلب والضغط لتخفيضه للصوديوم في الدم.

٢٥. للسرطانات وقروح المعدة والأمعاء والروماتيزم والنقرس: يؤخذ من ٢-٣ ملاعق طعام من عصير الملفوف، ٥ مرات يوميا قبل وجبات الطعام، أو تؤخذ بعد كل وجبة لتفادي سوء الهضم.

٢٦. للقروح الجلدية والجروح وحب الشباب وعدم نضارة البشرة: مهروس ملعقة طعام من الأوراق الطازجة مع نصف ملعقة من ملح الطعام وأخرى من بذور الكراويا، تخلط وتستخدم كعجينة خارجية ٢-٣ مرات يوميا. أو عصير الأوراق بمقدارملعقة طعام مع أخرى من عصير عشبة المشتركة وملعقة طعام من عصير الليمون، تخلط ويمسح حب الشباب بقطنة من الخليط ٢-٣ مرات يوميا.

٢٧. لتقليل الوزن: تؤكل الأوراق الطازجة أو المطبوخة بمقدار ١٠٠-٢٠٠ غرام يوميا.

٢٨. التهاب وتقرح القولون: يشرب نصف قدح من عصير الملفوف قبل كل وجبة طعام.

٢٩. أمراض الكبد الوبائية الناتجة عن الفيروسات: تعصر ليمونة على نصف قدح من عصير الملفوف، ويشرب قبل كل وجبة طعام بنصف ساعة.

٣٠. استخدمه د.هانز نيبر وهو خبير ألمانى فى السرطان فى علاج سرطان القولون والعصير يعالج التهاب القولون والمعدة... إلخ٠

٣١. يقاوم الطفح الجلدي ويساعد على نموّ العظام.

٣٢. يساعد في تقوية الشعر والأظافر.

٣٣. يفيد في حالات طرد الديدان من الجسم.

٣٤. يفيد في حالات التهاب القصبات والشعب ويسّهل خروج البلغم.

٣٥. ينشّط عمل الكليتين ويساعد في طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم.

٣٦. الملفوف المسلوق مفيد جدا في حالات فقر الدّم وأمراض المفاصل.

٣٧. للأمور المنزلية: يقطع رأس الملفوف إلى جزءين ويمسح به السجاد من جهة القطع للتلميع وإزالةالبقع.

محاذير:

أ- يمنع الملفوف على مرضى حصى الكلى والتهابات غير الوبائية.

ب- يجب على مرضى الغدة الدرقية الذين يتناولون اليود استشارة الطبيب قبل تناول الملفوف لأنه قد يؤدي إلى اضطراب الغدة الدرقية.

ج- يجب أن تنقع اوراقه بالماء لمدة ٥دقائق، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ويؤكل أو يستعمل كما في أعلاه.

د- يمنع على المرضعات لأنه يقلل من ادرار الحليب.

س - لا ينصح بتناول الملفوف من يعاني من الاضطرابات الهضمية كالنفخة ، لكونه صعب الهضم .

هـ - عدم غليه لفترة طويلة، لأن الحرارة تفقده بعضاً من قيمته الغذائية .

و- عدم قطعه إلا عند تناوله .

ي-عدم الإكثار من تناوله (١٤٢).

١١٦- الملوخية **Jews mallow**



الاسم العلمي: ***Corchorus olitorius***

أسماؤه: الملوخية ٠

الفصيلة: الخبازية ٠

موطن النبات: مصر والسودان وبلاد الشام وتونس والمغرب٠

وصف النبات: جنس من النباتات الزهرية تضم من ٤٠ إلى ١٠٠ صنف. تتفاوت أطوال سيقانها وتزرع من أجل أوراقها التي تستخدم في عمل طبق الملوخية. لها أزهار صفراء صغيرة تنتج عددا من البذور.والملوخية من الأطباق التي تختص بها أكثر من بلد من بينها مصر والسودان وبلاد الشام وتونس والمغرب٠

الجزء الطبي المستعمل:الأوراق وقرون الثمرة والبذور والزيت ٠

المحتويات الكيمياوية : تحتوي على فيتامين (آ - ث -ج)والحديد والكالسيوم المادة الملزجة، والألياف الغذائية والالياف السيليلوزية ، يقال أن الملوخية اليابسة أكثر فائدة وغذاء للجسم من الملوخية الطازجة ، بتحليل الملوخية وجدا أن ١٠٠ غرام منها تحتوي على :الطازجة تحتوي

---

(١٤٢) – قاموس الغذاء ص/: ٦٩١ ودليل العلاج ص: ٤٩ ٠

على ٤% بروتين تقريبا ، واليابسة فتحتوي على حوالي ٢٢% بروتين ، والملوخية الطازجة تحتوي على حوالي نصف في المائة دهون بينما اليابسة تحتوي على ٢% دهون ، والملوخية الطازجة تحتوي على ١,٥% ألياف بينما اليابسة تحتوي على حوالي ١١% ألياف ٠

وهي غنيّة بالأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور،تحتوي على البروتينات والفيتامينات مثل فيتامين(أ) وفيتامين(ج) ،

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم: الملوخية طعام شعبي يكثر استعماله في الطعام في آسيا مثل البلاد العربية والشـــرق الأقصـــى مثل الهند والصـــين واليابان وغيرهم . وهو رخيص الثمن، لأن الغرب لم يهتم بجعله من أصناف طعامه، فبقي محتكراً على الشرق دون ان يُصدّر الى اوروبا وأمريكا.

عرفته الشــــعوب القديمة، وكان الفراعنة يســـتعملونه كطعام، كما ظهر في النقوش القديمة، ويروى بأن الحاكم بأمر الله جعل الملوخية حكراً على البلاط والعائلة المالكة، حيث ســـميّت " ملوكية " في البداية وتحولت التسمية الى ملوخية بعد ان انتشرت بين افراد الشعب.

وقد ذكرها (ابن سينا) وقال عنها : إن الملوخية لها خواص كثيرة فهي مغذية وملطفة وواقية للأغشـية بفضـل ما تحتويه من نسـبة عالية من البروتينات والمواد الغذائية ، وقد عرفت الملوخية منذ القدم وكانت مقصورة على الملوك ولا يتناولها العامة وكان اسمها) ملوكية(١٤٣).

ب-وفي الطب الحديث:

١. تكافح الأمساك و مضاره الجانبية لأحتوائها على الألياف السيلوزية ٠

٢. ويحفظ الأغشية المعوية من الألتهاب .

٣. مفيدة جدا لمرضى فقر الدم.

٤. الكالســـيوم المذاب:تكاد توازي كميتـه في الحليب و هو مهم جدا لبنـاء العظام و المحافظة على الكتلة العظمية عند الكبار (خصوصـا النسـاء لأنهن معرضـات لهشـاشـة و فقدان الكتلة العظمية حيث اثبتت الابحاث ان النســـاء يبدؤون بفقد الكتلة العظمية من أحيانا حتى من الصغر ٣٠ سنة مثلا٠

٥. المادة الملزجة: فقد اثبتت الابحاث انها تساعد على البناء السليم للغضاريف في الركب و المفاصل بشكل عام و تساعد على استمرارية اللزوجة في هذه المفاصل على مر الزمن٠ الالياف الغذائية: الموجودة بوفرة في الملوخية تســاعد الجهاز الهضـمي بطريقة صـحية و طبيعية على التخلص من الفضلات ، و تقلل من امتصاص الدهون.

٦. تصنّف من الأغذية المفيدة السهلة الهضم.

٧. زيت بذور الملوخية يفيد في علاج بعض الأمراض الجلديّة.

٨. تساعد في علاج ضغط الدم المنخفض وهبوط الطاقة والوهن الجسدي.

٩. تعد الملوخية منشـطا جنسـيا قويا وتغني عن الحاجة الى اللجوء للمنشـطات الجنسـية لعلاج الضعف او البرود الجنسي .

١٠. الملوخية تدر البول٠

---

(١٤٣) – القانون ٣٧٢/١ ٠

١١. علاج للعقم واذا كان العقم ينجم في كثير من الأحيان عن ضـعف التبويض لدى المرأة فإن الملوخية تحتوي على كميات عالية من العديد من المعادن وأهمها المنغنيز الذي يزيد من افراز هرمونات الخصـوبة لدى المرأة ويبعد شـبح العقم بسـبب نقص هذا المعدن الهام والذي يقف وراء العديد من حالات العقم بسبب العادات الغذائية الخاطئة.

١٢. الملوخية من أغنى الخضـــراوات الورقية غني بفيتامين(A) فهي تحتفظ به حتى عند الطبخ أو التجفيف وثبت علميا بأن المادة الغروية) المخاطية) الموجودة بورق الملوخية لها تأثير ملين ومهدئ لأغشـــية المعدة والأمعاء ولاحتواء أوراقها على الألياف فهي تكافح الإمســاك بشـكل فعال. وثبت من الأبحاث أن تناول الملوخية يســاعد على تهدئة الأعصــاب وتقوية البصر وتنشيط

ضربات القلب كما تساعد في علاج ضغط الدم المنخفض وهبوط الطاقة والوهن الجسدي.

١٣. وتحتوي الملوخية على نسبة جيدة من فيتامين (B) الذي يحمي الجسم

١٤. من الإصـــابة بفقر الدم (الأنيميا) كما أن الملوخية تمنع تكون حصـــى المثانة والكلى والتهابات المســالك البولية. والملوخية من أغنى الخضــراوات احتواء على مادة الكاروتين بنســـبة تفوق ما يوجد بالجزر، ومادة الكاروتين تتحول في الجســـم إلى فيتامين (A) الذي يســاعد على زيادة مقاومة الجســم للالتهابات والأمراض والذي يؤدي نقصــه بالجســم إلى ضعف النظر ليلا.

١٥. إذا كنـت من الـذين يكرهون الـدواء، أو لا يســـتطيعون تعـاطي أقراص المســـكنـات والمضــــادات الحيوية. أو من الذين يخافون من وخز الحقن، فيكفيك تناول "أكلة ملوخية" لتســـتريح من آلامك أو فشـــل في علاجها الدواء!! فقد أثبت علماء المركز القومي للبحوث بمصــــر أن "الملوخية" لها العديد من الفوائد الصـــحية، حيث تقوي القلب والنظر وتزيد الفحولة وتخفف من متاعب الجهاز الهضـــمي والقولون وتخلصـــك من قائمة طويلة من الأمراض بدون أية مضاعفات جانبية!!. من الآن فصاعداً توقف عن الشجار مع زوجتك إذا كنت "لا تحب الملوخية" وأحرص على أن يكون هذا "الطبق" بمثابة ضـــيف دائم على مائدتك الغذائية!!، ويقول الدكتور فوزي الشـــوبكي أســـتاذ ورئيس قســـم التغذية بالمركز القومي للبحوث بمصر: تعد الملوخية وجبة غذائية كاملة نظراً لغناها بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والألياف، فقد اكتشف أن هذه النبتة تحتوي على كمية وفيرة من الفيتامينات (أ) و(ب) والأملاح المعدنية الهامة للجســم كالحديد والفســفور والكالســيوم والبوتاســيوم والمنجنيز والصـــوديوم، وأكثر ما يميز "الملوخية" عن غيرها من النباتات الورقية أنها لا تفقد أياً من مكوناتها الغذائية وفوائدها العلاجية بالغســـيل والطهو، كما هو الحال مع أغذية أخرى مماثلـة. ومن المعروف أن المنجنيز الـذي يتوافر بكميـات وفيرة في "الملوخيـة" ضروري لتوليد هرمون الأنسولين الذي يضبط مقدار السكر في الدم ويكافح هشاشة العظام ويبعد شبح العقم الذي يؤدي نقص المنجنيز بالجسم في بعض الأحيان إلى الإصابة به.

ملاحظة: يقال أن الملوخية اليابسة أكثر فائدة وغذاء للجسم من الملوخية الطازجة.

محاذير: عند تحضـير الملوخية فلا تغلي لفترات طويلة حيث ان الغلي يكسّـر المادة اللزجة و يفقدها مفعولها فعندئذ يؤدي التأثير المزدوج للمادة اللزجة و الألياف إلي حالات الإســـهال المعروفة عند تناول كميات كبيرة من الملوخية.. فالاعتدال

دائما افضل([١٤٤]) .

١١٧- موز : Banana



الاسم العلمي : *Pantain*

أسماؤه: موز ،طلح

الفصيلة: الموزيات .

موطن النبات:الهند والفلبين والصين .

وصف النبات: الموز نبات عشبي معمر يتراوح طوله من ٣-٨ أمتار حسب الأصناف ، وهو من النباتات ذات الفلقة الواحدة، ويتكون النبات من ساق حقيقية عبارة عن كورمة أو قلقاسة توجد تحت سطح التربة ، ويخرج منها المجموع الجذري وكذلك أوراق كبيرة لها أغماد تلتف حول نفسها حلزونيا مكونة الساق الكاذبة للنبات والتي تظهر فوق سطح التربة، ويخرج من وسط هذه الساق الحامل الزهري. ويختلف عدد الأوراق النامية على نبات الموز باختلاف الأصناف وقوة نموه، وعادة يتراوح عدد الأوراق بين ٣٠-٥٢ ورقة ، وتخرج الجذور من الساق الحقيقية. وهناك نوعان من الجذور هي جذور لحمية وهي التي تخرج مباشرة من

---

(١٤٤) – قاموس الغذاء ص: ٧٠٨ .

الســاق الحقيقية وتمتد رأسـيا في التربة . وجذور ليفية وهذه تنمو أفقياً. وثمرة الموز تسـمى إصبع، وكل صفين من الأصابع تكون كفاً تفصلها عن بعضها قنابة، وكل مجموعة من الكفوف تكون سباطة من ٦-١٤ كفاً حسب الصنف والظروف المحيطة بالنبات. وتوجد الأزهار محمولة على الحامل الزهري وهي ثلاثة أنواع من الأزهار:

١- أزهار مؤنثة ، وتوجد في قاعدة الحامل الزهري، وهي مكونة من مبيض كبير مكون من ٣ حجرات. وتتكون الثمار بكريا أي بدون الحاجة إلى تلقيح وإخصاب.

٢- أزهار خنثى. وتوجد في وســط الحامل الزهري وكميتها قليلة، وقد تكون ثماراً صغيرة الحجم لا تنضج.

٣- أزهار مذكرة. وهي توجد في طرف الحامل الزهري، وقد تســقط فور تكوينها، أو قد تبقى حسب الأنواع.

وهو حوالي ٤٠جنساً ، أهمية استعمال هذه العائلة إلى الثمر غير الناضج كطعام ، وأقل من ذلك استعماله وهو ناضج كثمار التي هي الموز : الثمار غير الناضجة غنية بالنشاء التي تتحول عند النضج إلى سكر .

إن أنواع الفاكهة من هذه العائلة تعرف باســم **Banana** (في انكلترا) والاســم **Pantain** يطلق على الأنواع التي تتطلب طهياً لكي تؤكل ، وهي تطبخ بالفرن أو تسلق أو تشوى أو تقلى بالزيت ، ويمكن أن توضع في الشوربة واستعمالاتها يكون مثل استعمال البطاطا ويمكن أن تجفف ثم تطحن إلى بودرة مثل الطحين .

الجزء الطبي المستخدم: الثمرة الناضجة وغير الناضجة والعصير٠

المحتويات الكيمياوية: يحتوي فيتامين C وفيتامين B6، B2، B12، A ، D، H ، وهوغني بالألياف والفيتامينات والمعادن ولاسيما البوتاسيوم والحديد والفسفور ومادة ترايبتوفان ، ويتركب الموز من:ماء ١٠,٦٢% ، و بروتين ٣,٥٥% ، و دهون ١,١٥%، وكربوهيدرات ٨١,٦٧ % ، وأكثر من ٣/٢ نشاء، و ألياف ١,١٥% ، فوسفات ٠,٢٦%، وأملاح معدنية ١,٦٠%، والسكريات٠

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : نقل عن ابن ســينا انه قال : ينفع شــرب ماء قشــر الموز من القوباء والسعفة والبهق([١٤٥])٠

ب-وفي الطب الحديث:

١. يعد الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفائية للعدوى٠
٢. ويعد الموز علاجاً طارداً للديدان٠
٣. مادة مضادة للسعة الثعبان٠
٤. يعالج نوبات النقرس٠
٥. يكافح الإسهال٠
٦. يمنع تصلب الشرايين٠
٧. ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ٠

---

(١٤٥) – القانون ٣٧٣/٣ ٠

٨. يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها٠
٩. مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية٠
١٠. يعالج السعال والتهابات القصية الهوائية٠
١١. ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ.
١٢. قشر الموز يهدئ الأعصاب ٠
١٣. يعالج فقر الدم، فيحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيوغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.
١٤. ويزيل الاكتئاب والتوتر ، وفقاً لدراسة جديدة، على أشخاص مصابين بالكآبة، شعر الكثيرون بالتحسن بعد تناولهم الموز، حيث يحتوي الموز على ترايبتوفان، نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتنيوم، الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء، ويحسن المزاج، ويجعلك تشعر بالسعادة.
١٥. وأفادت دراسة علمية حديثة أن الموز يحمي الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية وفقر الدم كما أنه يساعد على إفراز الملح وذلك
١٦. لاحتوائه على البوتاسيوم ٠
١٧. وبينت الدراسة أن قشر الموز يساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالارتياح ٠
١٨. كما أن مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة قرحة المعدة ويقوى جدار المعدة ٠
١٩. وقبل موعد نومك بساعتين تناول اصبع موز تغرق في نوم عميق .. هذا ما اكدته احدث الدراسات الجديدة حول فائدة الموز في جلب النعاس . فقد ثبت طبيا ان الموز يزيد من كمية هرمون الميلاتونين الذي يلعب دورا رئيسا في المساعدة علي النوم العميق ٠
٢٠. الثمار الناضجة يلين المعدة ويقويها ضد الحموضة والقرحة .
٢١. ويعالج ضغط الدم المرتفع، لكون هذه الفاكهة الاستوائية الفريدة عالية جداً بالبوتاسيوم ولكنه منخفض بالملح، مما يجعله مثالي لمكافحة ضغط الدم.
٢٢. وبه نسبة من الكربوهيدرات (النشاء) تعطي طاقة ممتدة .
٢٣. وبه أحماض أمينية عالية ولاسيما تريبتوفان الذي يساعد علي النوم٠
٢٤. أجرى العلماء التجربة تلو الأخرى على القرد و موزه..إلى أن توصلوا إلى حقائق عجيبة عن الموز..حسد العلماء القرد،، وجربوا الموز على الإنسان...وكان العجب العجاب... فوجدوا:أنّ يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية -سكروز وسكر الفواكه والجلوكوز، مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة.حيث أثبت بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة. فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين. ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة. ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض لذلك يجب إضافته إلى طعامنا دائما.

٢٥. تحفيز قدرة الدماغ:في دراسة شملت ٢٠٠ طالب، تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار، والفسحة، والغداء، لتحفيز قدرة الدماغ. فأثبتت الدراسة بأن الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم، تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتعلم أكثر.

٢٦. علاج الإمساك: يحتوي الموز على مستوى عالي من الألياف، لذلك فأن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على التغلب على المشكلة دون اللجوء إلى أدوية مسهلة، لأنه ملين طبيعي.

٢٧. الحموضة المعوية: للموز تأثير طبيعي معدّل للحموضة في الجسم،وينصح بتناول الموز للتخلص من الحموضة.

٢٨. علاج غثيان الصباح: ، لأن الموز يعمل على تهدئة المعدة، وبث السرور في الجسم، كما يغذي الطفل.

٢٩. علاج عضات البعوض:يمكن فرك عضات البعوضة بالجلدة الداخلة البيضاء للموز- التي تعمل على تخفيف التورم والاحمرار.

٣٠. الأعصاب: لأن الموز غني بفيتامينات مجموعة ب التي تساعد على تهدئة النظام العصبيَ.

٣١. زيادة الوزن والعمل: وجدت دراسات قام بها معهد علم النفس في النمسا بأن ضغط العمل يؤدي إلى التهام أطعمة مهدئة مثل الشوكولا ورقائق البطاطس. حيث وجدت بأن سبب بدانة أكثر من ٥،٠٠٠ موظف كانت على الأرجح بسبب ضغط العمل ،ولتفادي شهوة تناول الطعام ، نحتاج للسيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة عالية بالكربوهيدرات والفيتامينات المغذية، كل ساعتين، فكان الموز الفاكهة الأكثر ملائمة لمنع البدانة.

٣٢. يعالج قرحة المعدة:أن يستخدم الموز لعلاج الاضطرابات المعوية بسبب قوامه الناعم. ويعد الموز الفاكهة النيئة الوحيدة التي يمكن أن تؤكل دون ضِيق في الحالات المرضية.حيث يقلل حموضة المعدة ويخفف التهاب بطانة المعدة.

٣٣. السيطرة على درجة الحرارة: تعتقد العديد من الثقافات بأن الموز يستطيع خفض درجة حرارة الجسم الطبيعية، والعاطفية للأمهات الحوامل. وفي تايلاند، تأكل النساء الحوامل الموز لضمان ولادة الطفل في درجة حرارة معتدلة.

٣٤. الإضرابات العاطفية الموسمية (الحزن): يساعد الموز على التخفيف من أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية بسبب توفر مادة التريبتوفان به.

٣٥. للإقلاع عن التدخين: يمكن أن يساعد الموز الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين. لاحتوائه على فيتامينات ب ٦، وب ١٢، بالإضافة إلى البوتاسيوم، والمغنيسيوم، كما يساعد الجسم على التعافي من تأثيرات انسحاب النيكوتين.

٣٦. علاج الإجهاد: فالبوتاسيوم معدن حيوي، يساعد على جعل نبض القلب متوازناً، ويحفز إرسال الأوكسجين إلى الدماغ كما ينظم توازن الماء في الجسم. عندما نكون مرهقين، فإن مستوى الأيض يرتفع، مما يخفض مستويات البوتاسيوم.ويمكن إعادة توازن الجسم بتناول الموز الغني بالبوتاسيوم.

٣٧. تنظيم الدورة الشـــهرية: تناول الموز قبل وخلال الدورة الشـــهرية، يعمل على تنظيم مســـتويات الجلوكوز في الدم، الأمر الذي يحســـن المزاج و يمد المرآة بفيتامين ب٦ ويهدئ آلام الدورة.

٣٨. التقليل من أخطار السكتات القلبية : وفقاً لبحث في "مجلة نيوإنجلند الطبية، "فإن تناول الموز كجزء من حمية منتظمة يمكن أن يقلل خطر الموت بالســكتة بنســبة ٤٠% ، فالموز غذاء كامل متكامل، وعند مقارنته بالتفاح، فالموز يحتوي على ٤ مرات أكثر بروتين، ومرتان أكثر كربوهيدرات، و٣ مرات أكثر فســـفور، وخمس مرات أكثر فيتامين أ وحديد، ومرتان أكثر فيتامينات، ومعادن، كما أنه غني بالبوتاسيوم.

٣٩. يحتوي على فيتامينات (آ - د - و - ب٢ - ب٦ - ب١٢ - ث) وهو ذو قيمة غذائية عالية - يزود الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية .

٤٠. يحمي الأسنان من التسوس ٠

٤١. مقو للعضلات ٠

٤٢. يحمي من الحفر والتعفنات ٠

٤٣. ويحفظ التوازن العام للصحة ٠

٤٤. ويساعد على النمو ويحمي البصر ٠

٤٥. ويفيد في أمراض الروماتيزم وبعض حالات التشنج(١٤٦)

محاذير:

١. يمنع الموز عن المصابين بمرض السكري٠

٢. ويمنع عن المصابين بمرض الكبد لصعوبة هضمه ٠

٣. ويمنع عن البدينين ٠

---

(١٤٦) – دليل العلاج ص: ٩٩ وقاموس الغذاء ص: ٧١٩ ٠

١١٨- النارنج Citrus aurantium



الاسم العلمي: ***Citrus aurantium***
أسماؤه: النارنج ، الفاش ،وهي معروفة في بلاد الشام وفي لبنان بالأخص بإسم أبو صفير.
الفصيلة: السذابية .
موطن النبات: يقال أن اصله من الصين وانتقل منها إلى البلدان المجاورة للصين ثم إلى العديد من دول القارة الآسيوية،. وعرف واشتهر في دمشق وقد نقل العرب شجرة النارنج من دمشق إلى إسبانيا وزرع فيها عدة سنين قبل البرتقال. ونقله الصينيون إلى فرنسا وإيطاليا. وتنتشر زراعة اشـــجار النارنج في العراق نظرا لقدرته على تحمل الطقس الحار، لذا يكثر اســـتخدام

عصـــير النارج في الاطباق العراقية كبديل لعصـــير الليمون. ويســـمى في منطقة الأغوار - الأردنية : (خشخاش).

وصف النبات: النارنج شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار. أوراقها جلدية غامقة اللون والازهار بيضـــاء لها رائحة عطرية لطيفة والثمرة كروية كبيرة ذات لون برتقالي محمر وخشنة الملمس وطعمها حامض مثل الليمون.

الجزء الطبي المستعمل: الثمار والأوراق والأزهار والقشرة.

المحتويات الكيمياوية: القشـرة تحتوي على زيت طيار Auratiamarin و الهيسـبيرين و الأيسوهسيبرين و يحصل منها أيضا على الهيسبريدين و البكتين وحمض الليمونيك.

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: لقد عرف العرب النارنج منذ القدم وتحدث أطباؤهم كثيرا عن فوائده، قال داود الانطاكي في تذكرته في النارنج أو في قشـــر النارنج تفريح عظيم، وفي بزره ودهنه وعروقه التي في الأرض نجاة من السموم الباردة، وحماضـة يكسر الصفراء وشدة الحرارة والعطش، وقشـــره يســـكن المغص والقيء والغثيان كيف اســـتعمل مجرب والنزلات الباردة والتخم وحماضه يقلع الطبوع جميعا ويجلو الكلف، والآثار ويحسن اللون طلاء، ومن خواصه أنـه يحفظ الثيـاب من الســـوس، وأن رائحتـه تـدفع الطـاعون وفســـاد الهـواء ويســـهل الولادة(١٤٧) .

وقال ابن البيطار في جامعه في النارنج "يتخذ من دهن مسخن يطرد الرياح ويقوي العصب والمفاصل، وقشر ثمرته حار ورائحته تقوي القلب وينفع من الغشي... اذا جفف قشر ثمرته وسـحق وشـرب بماء حار حلل أمغاص البطن... وإن أدمن شـربها بالزيت اخرجت أجناس الدود الطوال. واذا نقعت قشـور ثمرته وهي رطبة في دهن وشـمت ثلاثة اسـابيع نفعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين. اذا شـــرب منه مثقالان نفع من لدغة العقرب وســـائر نهش الهوام الباردة السموم.وحبه إذا شرب نفع من السموم العارضـة عن لدغ الهوام، وأكل حماضـه على الريق يضـــعف الكبد ويوهن المعدة الباردة المزاج وهو ينفع من التهاب المعدة الحارة،... وإذا جمعت عروقه الدقاق وجففت وســحقت وشــربت بشــراب كانت من انفع الأدوية لســموم الهوام القاتلة الباردةالسبب(١٤٨).

ب-وفي الطب الحديث:

1. **تستعمل القشرة في حالات شلل الأطفال و الحمى الروماتيزمية والإجهاض.**
2. **كما يحصل على البكتين المستعمل في صناعة الأدوية و مساحيق الوجه.**
3. **أما البذور فتحوي على ١٥ % زيت يدخل في صناعة الصابون.**
4. **وورق النارنج الحديث و البرعم الطرفي فتقطر لإنتاج زيت يســـتعمل في صـــناعة الصابون و الروائح .**
5. **والأزهار فتعطي بالتقطير الزيت الطيار الذي يعد من أفخر العطور و هو زيت النيرول Neroli Oil of .**

---

(١٤٧) – التذكرة ٧٠٤/١ .

(١٤٨) – الجامع ١٧٤/٤ .

٦. لقد ثبت ان ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبه وتفرج انتفاخ البطن.
٧. ونقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدىء الخفقان والحمى المتدنية ويساعد عصير الثمرة الجسم في التخلص من الفضلات،
٨. ونظرا لغناه بفيتامين ج فهو يساعد جهاز المناعة على مجابهة البكتيريا.
٩. وفي الغرب يستعمل الزيت الطيار لخفض سرعة القلب والخفقان والحث على النوم وتطليف الجهاز الهضمي٠
١٠. كما يستعمل مروخ الزيت كمرخ للجسم٠
١١. وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج.
١٢. يستعمل حماض النارنج بدلاً من الليمون لتحميض بعض الأكلات
١٣. أما قشره فيستفاد منه في صنع مربى لذيذ جدا٠
١٤. وقشرته الصفراء الرقيقة تستعمل في صنع الشراب٠
١٥. ويصنع من زهر النارنج شراباً مفيداً للأطفال وغيرهم في حالات المغص المعدي والمعوي والرياح. والماء المقطر منه والمعروف باسم "ماء الزهر".
١٦. يستعمل على نطاق واسع في تعطير الحلويات والأشربة ومصنوعات السكاكر.

محاذير:

١. ويجب على العمال الذين يعملون في تقشير النارنج بأيديهم لبس قفازات حيث ان زيت قشور النارنج تسبب حكة شديدة وتسلخات للجد ٠
٢. انها قد تسبب دوخة وآلام في الرأس وحساسية في الأعصاب وتشنجات ولذلك يجب الاحتياط. (١٤٩).

٣.

---

(١٤٩) – قاموس الغذاء ص:٧٢٥ ، و مجلة الرياض العدد١٢٦٥٩ السنة ٢٨ يوم الاثنين١٦ ذو الحجة ١٤٢٣ هـ٠


١١٩- النعناع البستاني :


Peppermint ، Mentha

الاسم العلمي: ***Mentha Piperita***

أسـماؤه:النعناع، الفوتنج أو الفودنج إلا أن ابن سـينا قال :ولا يشـبه الفودنج لأن الفودنج لا عفوصة فيه ،(١٥٠). والنعنع وقال الأنطاكي في التذكرة: هو الحبق(١٥١). ، وليس كذلك بل الحبق هو الريحان السابق الذكر وليس النعناع ٠

الفصيلة : الشفوية ٠

موطن النبات: جميع مناطق العالم تقريباً٠

وصـف النبات: نبات عشـبي معمر أخضـر ذو رائحة عطرية خاصـة لا تعلو نبتته عن الأرض أكثر من ٣٠ سنتيمترا والسـاق خضـراء والأوراق جالسـة والأزهار زرقاء متجمعة فى عناقيد

---

(١٥٠) – القانون ٣٧٥/١ ٠

(١٥١) – الجامع ٥٧٠/١ ٠

وأخرى جانبية وهى تقطف أوراقها الخضـراء وتجفف فى الظل ثم تسـتحق و تنخل وتسـتعمل حين الحاجة ٠

وينمو النعناع حيث يكثر الماء، وهو سـهل الزراعة وسـريع الانتشـار في نموه .عرف قديماً عند المصريين والإغريق، وكان اليونان يستخدمونه لتغيير رائحة الفم .واليوم ينتشر النعناع في جميع مناطق العالم تقريباً، وهو يسـتخدم لأغراض النكهة في الصـناعات الغذائية، ومواد التجميل ومعجون الأسـنان وكذا يسـتخدم لأغراض طبية. والبعض يسـتخدمه مع الشـاي أو السلطات ، وتكمن أهمية النعناع في احتوائه على مواد مختلفة أهمها الزيوت الطيارة ، ويضم ما بين ١٣ و١٨ نوعاً. منها:

١. **النعناع الأسترالي (باللاتينية: australis Mentha)**
٢. **النعناع الآسيوي (باللاتينية: asiatica Mentha)**
٣. **النعناع الحقلي (باللاتينية: arvensis Mentha)**
٤. **النعناع الداهوري (باللاتينية: dahurica Mentha)**
٥. **النعناع السخاليني (باللاتينية: sachalinensis Mentha)**
٦. **النعناع طويل الأوراق (باللاتينية: longifolia Mentha)**
٧. **النعناع الفلفلي (باللاتينية: piperita Mentha)**
٨. **النعناع الكندي (باللاتينية: canadensis Mentha)**
٩. **النعناع الكورسيكي (باللاتينية: requienii Mentha)**
١٠. **النعناع المائي (باللاتينية: aquatica Mentha) أو النعناع الحامضـي (باللاتينية: citrata Mentha)**
١١. **النعناع المدبب (باللاتينية: spicata Mentha)**
١٢. **النعناع الهش (باللاتينية: crispata Mentha)**
١٣. **النعناع الياباني (باللاتينية: japonica Mentha)**
١٤. **النعناع الحساوي ٠**
١٥. **النعناع المغربي ٠**
١٦. **دوش ٠**
١٧. **نمام ٠**
١٨. **نوامي ٠**
١٩. **عطرة ٠**
٢٠. **الورد ٠**
٢١. **الفل٠**

الجزء الطبي المستعمل: جميع أجزاء النبات الهوائية (ولاسيما الأوراق وفي بداية الإزهار) ٠

المحتويات الكيمياوية : يحتوي النعناع تسعة مركبات .منها زيت طيار مع مادة المنتول ومواد أخرى، منها الفيلاندرين ومنثون وبنين ، لها تأثير طارد للبلغم بالإضافة إلى أن مركب المنثول وهو الذي له التأثير الدوائي له تأثير مرقق للمخاط الموجود في الشعب الهوائية.

أما زيت النعناع البلدى عديم اللون أو أصـفر يحتوى على مادة الكارفون بنسـبة ٦٠% ومواد اخرى اهمها الليمونين والفيلاندرين والبنين وقليل من المنمثون ومواد دابغة تانينية٠

ومعلوماته الغذائية : فالنعناع يحتوي كل ١٠٠غ من النعناع بحسب وزارة الزراعة الأميركية على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٧٠، والدهون: ٠,٩٤، والدهون المشبعة: ٠,٢٤، والكاربوهيدرات: ١٤,٨٩، الألياف: ٨، والبروتينات: ٣,٧٥

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: يرجع الفضل لاكتشافه للصينيين الذين استعملوه كعلاج لإمراض المعدة والصداع ٠

وذكر النعناع في الكتب الطبية العربية القديمة التي حددت فوائده فيقول داود الانطاكى فى التذكرة :"الفوتنج يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة ٠٠٠ويخرج الديدان(١٥٢).

يذكر أن النعناع عرف لأُول مرة بين قدماء المصريين ، كما استعمله الإغريق والرومان.. وكان يستخدم زيته في دهان الجسم.. ويضاف لحمامات الماء.. كما استخدم كمادة عطرية .

وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاي) لعلاج اضطربات القولون، وكشراب مهدىء.. كما يستخدم هذا المنقوع (البارد) كغسول ومرّطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه ..كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة منعشة ومُجمِّلة للبشرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون .

وأضاف ابن سيناء: "يزيل الصداع ٠٠٠ ويمنع قذف الدم ويعقد اللبن في الثدي ضمادا ويسكن ورمه ٠٠٠ ويقوي المعدة٠٠٠ ويسكن الفواق (١٥٣) .

ب-وفي الطب الحديث:

1. **لعلاج سوء الهضم والغازات والتسمم الغذائي: يفضل وضع عشرة من الأوراق الغضة أو ملعقة كوب(وهي ملعقة اصغر من ملعقة الطعام واكبر من ملعقة الشاي) من مطحون الأوراق الجافة في قدح ماء مغلي، وبعد أن يبرد ويصفى، يحلى ويشرب ٢ ـ ٣ مرات يوميا، في أي وقت، فهو مشروب منعش ومقو، او يضاف الى القدح أعلاه نصف ملعقة كوب من البابونج وعصير نصف ليمونة، وذلك لعلاج سوء الهضم.**
2. **للأمراض الجلدية: تقطع وتهرس الأوراق الغضة أو ملعقة طعام من الجافة وتخلط بقليل من الماء الحار، فتتكون عجينة تستخدم خارجيا ٢ ـ ٣ مرات يوميا.**
3. **للآلام والتشنجات :يدلك المكان بقليل من زيت النعناع مساء. أو تستخدم ٣ ـــ ٧ قطرات من الزيت مع الماء أو أي مادة غذائية، وذلك للمغص عند الحاجة.**
4. **لعلاج تهيج القولون :تضاف عشر قطرات من زيت النعناع الى قدحين من الماء الدافئ وتخلط جيدا ويحقن بها عند الحاجة.**
5. **للسعال والزكام: تضاف ١٠ ـــ ١٥ قطرة من الزيت الى قدح ماء مغلي ويستنشق بخاره (٣ ـ ٤) مرات يوميا.**

---

(١٥٢) – في ١/٥٧٠-٥٧١ ٠

(١٥٣) – القانون١/٣٧٥ ٠

٦. للصـداع والحمى: تخلط ملعقة كوب من الزيت مع ملعقة طعام من زيت دوار الشـمس ويدهن به خارجيا.
٧. للغرغرة والمضـمضـة والتهاب الحنجرة: ملعقة طعام من الأوراق الجافة في قدح ماء مغلي، وبعد أن يبرد ويصفى، يستخدم ٣ ـ ٤ مرات يوميا.
٨. مهدئ للأعصاب: يستعمل النعناع كمهدأ لهياج الأعصاب ٠
٩. يريح الأحشاء من الغازات٠
١٠. يفيد فى علاج الربو والسعال ويسهل التنفس ٠
١١. ويدر البول ويسكن المغص الكلوى وآلام الحيض٠
١٢. ويستعمل كغرغرة للأسنان ٠
١٣. يستخدم لعلاج التهابات الثدى بالنسبة للمرضعات .
١٤. يقوي عمل الكبد والبنكرياس٠
١٥. التهاب الحلق لان له خاصـية المطهر الموضـعي والمخدر الخفيف الذي يفيد في حالة التهاب الحلق٠
١٦. يعمل كمسكن خاص لآلام الحيض واضطرابات المرارة وآلام الحصى المرارية ٠
١٧. مضاد لالتهابات الثدي ٠
١٨. مدر للصفراء ومقوي لعمل الكبد٠
١٩. يبعث القوة في الجسم مما يمكن استخدامه لتقوية الطاقة الجسدية عند النساء والرجال معاً٠
٢٠. أثبتت الدراسة التي أجريت في جامعة ميسوري-كولومبيا الأميركية على الصغار الذين تراوحت أعمارهم بين ٨-١٧ سنة أن كبسولات زيت النعناع ساعدت في تخفيف آلامهم الناتجة عن مرض متلازم الأمعاء التهيجي الذي يسبب مجموعة من الأعراض المعوية، مثل الانتفاخ ووجود الغازات وآلام البطن الشديدة ونوبات من الإمساك والإسهال .

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة "طب الأطفال" المختصة أن زيت النعناع كان فعلا في علاج الدرجات المتوسطة من الألم في الأطفال المصابين بمتلازم الأمعاء التهيجي حيث خفف شدة المغص عند ٧١% من الأطفال الذين عولجوا بع بعد أسبوعين فقط مقارنة مع ٤٣% ممن تناولوا دواء عادياً ، وأظهر التحليل أن زيت النعناع لم يؤثر على الأعراض الأخرى فلم يخفف الحرقة والغازات وسرعة التبرز والتجشؤ ونوعية البراز أو طبيعته لذلك فإن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث قبل أن يتم وصف هذه المكملات الطبيعية للأطفال المصابين خصوصاً أن هذه الدراسة استمرت لأسبوعين فقط وعلى عدد قليل من الأشخاص لذلك، فهي لا تكفي لتحديد مدى سلامة وفعالية هذا العلاج وخاصة عند الأطفال . ويعتقد البعض أن هذه الحالة متعلقة بالإجهاد أو التوتر أو بسبب مشكلات نفسيه إلا أن الأمر لم يحسم بعد.
٢١. أكد الباحثون بجامعة ميامي الأميركية على أهمية وفوائد نبات النعناع وتكون في الزيوت التي يحتوي عليها والتي تساعد على علاج وتهدئة الكثير من الاضطرابات التي يواجهها جسم الإنسان .

٢٢. يخفف زيت النعناع من أعراض نزلات البرد إذا ما تم دهنه على منطقة الصدر والأنف وكذلك الظهر٠

٢٣. حالات عسر الهضم والتقلصات والتي اشتهر في علاجها فإن الباحثين يؤكدون أن تناوله كمشروب له مفعول كبير على تحسين تلك الحالات إلى جانب تدليك منطقة البطن والأماكن المتقلصة بزيت النعناع الدافئ نسبيا فهو كاف للتخلص من هذه الأعراض وتهدئة الشعور بالتشنجات .

٢٤. ينصح باستخدام النعناع كدهان للمناطق الملتهبة من الجلد والتي تعاني من وجود بعض البثور مثل حالات حب الشباب وذلك لما يعرف عنه من قدرته علي قتل الجراثيم ٠

٢٥. يمكن استخدامه بأمان كغسول للوجه أكثر من مرة يوميا كذلك بعد يوم عمل طويل خارج أو داخل المنزل قد تشعر المرأة بإجهاد قد انصب في قدميها ولذلك فإن وضع القدمين في ماء دافئ مضاف إليه بعض قطرات من زيت النعناع كاف لتخفيف آلام القدمين وبإعطاء الشعور بالاسترخاء٠

٢٦. له تأثير قوي لتخفيف آلام الأسنان وأوجاع الرأس والدورة الشهرية

٢٧. تناول كوب من النعناع الدافئ قادر على أن يعطي الشعور بالراحة والاسترخاء بعد يوم من الإرهاق الذهني والبدني ويساعد على نوم هادئ٠

٢٨. يعمل النعناع على تخفيض التشنجات في الأمعاء، كما أنه يساعد على زيادة إفراز العصارة الهاضمة في المعدة والأمعاء، لذا يفضل تناوله بعد الوجبات لأنه يساعد على الهضم.

٢٩. هو مطهر وقاتل للأعفان والطفيليات، سواء داخل الجسم أو خارجه٠

٣٠. يستخدم خارج الجسم وعلى الجلد لتخفيف الحكة من لدغ الحشرات أو غيرها، إذ أنه يعمل كمخدر موضعي ويشعر بالبرودة على الجلد. لذا فإنه يمكن استخدامه مباشرة بفرك أوراقه على الجلد كما أنه يدخل في صناعة المراهم الخاصة بالجلد.

٣١. يستخدم في حمام الأقدام الساخنة لأسباب مختلفة بوضع القدم في سائل النعناع.

٣٢. توسيع الشعب الهوائية والتقليل من احتقان الأنف. لذا ينصح باستخدامه في حالة الزكام ونزلات البرد إما بعمل شاي النعناع، أو إضافة أوراقه للشاي العادي والمقدار المقترح لعمل شاي النعناع لنزلات البرد أو للاستعمال الهاضم بعد الوجبات، هو ملعقة شاي من النعناع الجاف أو ملعقتان لمقدار كوب من الماء الساخن.- يؤكل طازجا لفتح الشهية ومع السلطة٠

٣٣. يصنع منه شراب النعناع وهو لذيذ الطعم ومفيد جدا وذلك بأن توضع عدة أوراق نعناع فى فنجان ماء مغلى ويحلى بالسكر ويترك دقيقتين ويشرب ساخنا ، ويضاف مسحوق النعناع المجفف إلى بعض الأطعمة فيزيد فى طيب نكهتها ويخفف من تاثير الحموضة على الجسم٠

٣٤. ويحتوى النعناع على قيمته غذائية رائعة فهو يجدد الدم ويمنع الغثيان ، وأوجاع المعدة والمغص والحموضة والفواق ويمتص الغازات

ويخدر ويدر ٠

٣٥. يفيد فى النقرس والحكة والبواسير ٠

٣٦. ماؤه إذا وضع معه السكر كان شربا قاطعا لأنواع الصداع وضعف البصر وآلام الرأس وينقى الصدر من البلغم٠

٣٧. النعناع من العلاجات المهمة في طرد الديدان من المعدة والأمعاء، لاحتوائه على زيوت طاردة للديدان والطفيليات والبكتيريا التي تصيب الدواجن والإنسان وهو بذلك مفيد أيضا في تهدئة الحكة والآلام الخارجية٠

٣٨. يفيد لتنشيط القلب والدورة الدموية والمخ والحيض.

٣٩. يفيد النعناع في علاج الإسهال، لاسيما لدى الأطفال، وكذلك مرض كرونز crohnص disease sالذي ينتج عن التهاب القناة الهضمية، مسببا الإسهال والمغص .

٤٠. يستخدم مضمضة لالتهاب اللثة وغرغرة لالتهاب الحنجرة، وقد استخدم قديما وما يزال في معاجين الأسنان والمعقمات٠

٤١. يفيد في التخفيف من الصداع والشقيقة المرافقة لسوء الهضم٠

٤٢. يفيد الربو والزكام والتهاب القصبات والسعال والشهقة والقيء العصبي ورائحة الفم الناتجة عن سوء الهضم .

٤٣. يفيد المرضعات لفطام الأطفال، حيث انه يقلل من إدرار الحليب، علاوة على قابليته على منع تعفن الحليب، ولذا ينصح بوضعه مع حليب الشرب.

٤٤. استخدمت وما زالت رائحته العبقة في تعطير الملابس والصوابين والشامبوات ومعاجين الأسنان والحلوى.

٤٥. تستعمل الأوراق :لتسكين الآلآم حيث تسخن أوراق النعناع وتوضع في كيس فوق الألم .

٤٦. ولعلاج الزكام يساعد تسخينها في الماء داخل اغرفة .

٤٧. مشروب النعاع الأخضر يفيد اضطرابات المرارة وتسكين المغص المعوي ومغص ـ الحصوة وطرد الغازات وينشط الجسمويهدئ الأعصاب والجهاز الهضمي .

٤٨. يستعمل الزيت في تدليك الأجزاء المصابة بالروماتزم .

٤٩. وطارد للغازات ومسكن للمغص ومطهر ومخدر خفيف .

٥٠. ويستخدم في المستحضرات الطبية .

٥١. ويستخدم في عمل الحلويات ومستحضرات التجميل .

٥٢. قطرات منه في ماء فاتر كمضمضة لتخفيف آلام الأسنان.

٥٣. استنشاق بخاره يساعد في نقاء الجهازالتنفسي٠

٥٤. شراب النعناع يعد من الادوية الناجحة جدافى معالجة الاضطرابات المرارية، وتسكين المغص المعوى، ومغص اسفل البطن، والام الحيض، وطرد الغازات المعوية، كما أنة يكسب الجسم نشاطا وحيوية.

٥٥. يحتوى النعناع على زيت طيار (المنثول) ،ومواد دابغة مسكنة للتشنجات، وطاردة لمرض الالتهاب الكبدى ،ومضاد للالتهابات

٥٦. النعناع صديق القلب ،ومريح للاعصاب ،وحبيب الجهاز الهضمى، يبعث القوة في الجسم٠
٥٧. ويسهل التنفس يدر البول ،يخفف من شدة حساسية المعدة المخاطى.
٥٨. يستعمل لعلاج الروماتزم والمفاصل والالتهابات٠

محاذير:

١. يمنع في حالات الحميات وعند وجود اســتعداد للقيء لأنه يثيره ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش٠
٢. يجب ألا يشــرب شـــاي أو زيت النعناع يوميا ولفترة طويلة، كي لا يؤدي إلى تلف الأغشية المخاطية الداخلية.
٣. يسبب تخرشات للأمعاء ٠
٤. أنه قد يسبب صداعاً.
٥. يجب على الأشخاص المصابين بالقرحة أن يبتعدوا عن استخدامه(١٥٤)٠

١٢٠- النعناع البري: **Menthe**



الاسم العلمي: ***Mentha pulegium***

أسماؤه:نعناع بري ، الفليو، ويسميه في البصرة البطنج ٠

---

(١٥٤) – ألف باء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية – د ٠ دنيس لامبولاي ترجمة محمد حسين شمس الدين مراجعة د٠ ناصر شريف – نشر شركة دار الفراشة للطباعة والنشر – بيروت لبنان سنة ٢٠٠٢م ص: ١٧٠ ٠

الفصيلة: الشفوية .

موطن النبات: تتواجد هذه العشـبة خاصـة في منطقة البحر الأبيض المتوسـط وغرب آسـيا، المغرب مصر شمال إفريقيا وأوروبا.

وصف النبات: عشبة تشبه كثيرا النعناع العادي، اسمها العلمي هو [Mentha pulegium L] تنمو وتتكاثر في المناطق الجبلية قرب المجاري المائية أو الأماكن الندية يبلغ ارتفاعها من ١٠ إلى ٥٥ سنتيمتر لها أوراق عطرية ذات رائحة قوية ومميزة، تزهر خلال فترة الصيف ما بين تموز وأيلول بأزهار بيضاء نوعا ما تكون بين الأوراق.

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق.

المحتويات الكيمياوية: و يستخرج منها زيت طيار يسمى المنثول.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : تسـتعمل أوراق الفليو (النعناع البرّي) لعلاج نزلات البرد والزكام ،و يستخرج منها زيت طيار يسمى المنثول.

ب-وفي الطب الحديث : له استطبابات مثيلة للنعناع السابق ذكرته قريبا ، بنفس المحاذير.

١٢١- الهليون : Asparagus officinalis



الاسم العلمي : *Asparagus officinalis*

أسماؤه: يعرف الهليون ايضا باسم: لشك، والماظ ،وضفيوس ، اسبرجوس.

الفصيلة: الزنبقية٠
موطن النبات: فرنسا وإيطاليا وأمريكا ٠
وصف النبات: الهليون من النباتات المصرية القديمة حيث نقشت رسوماته على جدران المعابد ووجدت عيدانه في العديد من المقابر الفرعونية وكذلك ما زالت بذوره محفوظة داخل أوان فخارية حتى اليوم. والهليون نبتة معمرة رفيعة السيقان تعلو مترين لها أوراق ابرية طويلة وأزهار جرسية تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية.

والهليون من الخضروات الورقية التي تمكث في الأرض حوالي عشر سنوات ويوجد منه عدة انواع مثل:

الهليون الأبيض الذي يفضله الألمان وهو النوع الذي لا ترتفع اطرافه العلوية إلا قليلا فوق سطح الارض الرملية التي تجود زراعته فيها.

والهليون البنفسجي الذي يزرع في فرنسا وهو يتميز بقمة حمراء بنفسجية٠

والهليون الأخضر المعروف في ايطاليا وامريكا. وجميع الأصناف

الثلاثة تجود زراعتها في مصر وخاصة في الأراضي الصفراء الخصبة والرملي٠

الجزءالطبي المستعمل: الجذور والفروع.

المحتويات الكيميائية: يحتوي الهليون على جلوكوزيدات سيترويدية وجلوكوزيدات مرة واسباراجين وفلافونيدات ويعد مركب الاسباراجين من اقوى المدراللبول.

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم : زرع الهليون منذ 4000 سنة قبل الميلاد استنادا إلى رسوم وجدت في قبور الفراعنة ولطالما عرف بأنه مدر للبول.

ولقد عرفه المصريون القدماء وكانوا يقدمون حزما منه هدية لآلهتهم، واليونانيون كانوا يأكلونه مقويا للجنس ويسمونه "الشهوة" ولكن العالم ديوشعورتدك كان ينكر ذلك وينسب إليه عقم النساء. والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدره كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة مرموقة في قصور ملوك أوروبا والطبقات الراقية وتفننوا في أكله وابتكروا شوكا خاصة به واطلقوا عليه "قرن الكبش."

لقد استخدم الفراعنة نبات الهليون كغذاء مقو وكطعام فاتح للشهية وكذلك في بعض الوصفات العلاجية وخاصة لعلاج حالات عسر البول وضعف القلب.

وقال الطبيب اليوناني جالينوس "الهليون يفتح سدد الاحشاء كلها خصوصا الكبد والكلية، يشرب طبيخه لعلاج وجع الظهر وعرق النسا.. بذره جيد لوجع الضرس.. ينفع من اليرقان.. مسلوقة يلين المعدة ويقولون انه ينفع من القولون وطبخ جذوره يدر البول وينفع من عسر الحبل وإذا احتمل ببذره ادر الطمث(١٥٥)٠ .

وقال أبوبكر الرازي :في دغع مضار الأدوية :يسخن البدن سخونة معتدلة وينفع ويزيد في الباه ويسخن الكلى والمثانة (١٥٦)٠ .

---

(١٥٥) – الجامع ١٩٦/٤-١٩٧ ٠

(١٥٦) – الجامع ١٩٧/٤ ٠

وقال ابن البيطار "يشــرب طبيخه لوجع الظهر وعرق النســاء... قوي الادرار وهو منقي للمجاري البولية من الحصوات وقيمته الغذائية مرتفعة إذا أخذ بعد الأكل(١٥٧)٠

وقال داود الانطاكي المجرب من نفعه تفتيت الحصـى وإدرار البول وتحريك الشــهية وهو ينفع من نزول الماء وضـعف البصـر وأوجاع الرئة والصـدر والاسـتسـقاء والكبد والطحال والخاصرة والرياح الغليظة (١٥٨)٠ .

ب-وفي الطب الحديث:

١. **لقد أكدت الأبحاث العلمية ان الهليون مدر قوي للبول ويفيد في كثير من المشــكلات البولية بما في ذلك التهاب المثانة٠**
٢. **كما انه مفيد في علاج حالات الروماتيزم حيث يساعد في تصريف الفضلات المتراكمة في المفاصل الى خارج الجسم في البول**
٣. **وقد قامت بعض الشــركات العالمية لصــناعة الادوية باســتخراج عقار جديد من مستخلصات الهليون لمكافحة حالات الارهاق ولتنشيط الجسم.**
٤. **كما تصـنع بعض شـركات الأدوية منه شـرابا فاتحا للشـهية ومرطبا للجسـم ومهدئا للأعصاب ومدرا للبول.**

محاذير :

١. **عدم المبالغة في تناول الهليون لأ نه له تأثيرات شــديدة على الكلى لذلك يجب على المصابين بضعف الكلى الذين لديهم استعدادات لتكوين حصوات الكلى تركه٠**
٢. **انه يسبب لهم رائحة غير مستحبة مع البول والعرق نظرا لتراكم مركب ميثايل ميركابتان(methylmencaptan) (١٥٩) ٠**

١٢٢- الهيل Cardamon :



(١٥٧) – المصدر السابق٠
(١٥٨) – التذكرة ٧١٨/١ ٠
(١٥٩) – النباتات والأعشاب العراقية بين الطب الشعبي والبحث العلمي- سامي هاشم=
=مجيد ومهند جميل محمود طبع مطابع دار الثورة بغداد سنة ١٩٨٨ م -رقم العشبة ٣٣ ص:١٧ وقاموس الغذاء ص: ٧٣٩ ٠



الاسم العلمي:  *Eucalyptus globulus*

أســماؤه: قاقلة ، الحبهان هو الهيل الكبير ،اما الهيل فهو الصــغيرالحبهان ومنهم من فرق بينهما ومنهم من جعلهما واحدا والراجح انه غيره ٠

الفصيلة: الزنجبيلية٠

موطن النبات: الهند وشرق وجنوب آسيا ٠

وصـف النبات: حب الهيل هو ثمر نبات معمر زاحف ينتمي إلى الفصـيلة الزنجبيلية وهو من وحيدات الفلقه٠

ولكي نستفيد من الهيل يجب تناول الهيل باعتدال خاصـة الهيل الطازج لأن تأثيره أقوى من المطبوخ وبالتالي فإن إمكانية تخريش جدار المعدة تكون أعلى إذا كان طازجا وينبغي الانتباه إلى أن هناك أنواعا متعددة من الهيل والكثير منها غير ناضج ٠

الجزء الطبي المستعمل:الثمرة والأزهار والبذور التي داخل ثمرة الهيل٠

المحتويات الكيمياوية : وتحتوي بذور الهيل على زيوت طيـــــارة وأهم مركباتـــــه الزيت : البورنيول والكامفر والباينين والهيومولين والكاريوفللبن واليوكالبتوسوالكارفون والتربنين واكسابنين٠

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: وصف الاطباء العرب الهيل بأنه مقو للجسم عموما ومحلل مسخن وهاضم ومفرح ومقو للقلب ومحلل عموما ، وقد وصــفوه لمقاومة الغثيان والقيء ولاســيما اذا اســتخدم بــأقــمــاعــه وقشــره وغــلــي بــالــمــاء .

كذلك وصف الاطباء القدماء الهيل لعلاج الكبد وحصى الكلى إذا خلط ببذر الخيار أو القثاء في أجزاء متساوية وشرب مغلي الخليط كما أوصوا باستخدامه لعلاج الصرع والإغماء إذا نفخ مسحوقه في الأنف فاستثار العطاس . كما رأوا انه ينفع لعلاج الصداع وتنشيف الصدر من الرطوبه إزالة الاورام وإدرار الطمث(١٦٠)٠

ب-وفي الطب الحديث: :

1. **يخفف آلام المعدة٠**
2. **وطارد للغازات٠**
3. **ومنبه للجهاز الهضمي ٠**
4. **ومضاد للتقلصات٠**
5. **وجد الباحث .. ألان فوستر .. من جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة**

أن هناك خمسة عشر مركبا في الهيل يمكنها أن تحارب الجراثيم والأحياء الدقيقة التي يمكن أن تؤذي الإنسان ، ومن تلك الجراثيم العقديات المكورة الموجودة في الفم التي يمكن أن تسبب تنخر وتسوس الأسنان والتهابات اللثة وما حول الأسنان .

6. **يكافح الهيل البكتيريا الجلدية التي لها دور كبير في حدوث حب الشباب .. فتلك البكتيريا تطلق أنزيما خاصا يؤثر في الأحماض الشحمية الموجودة في الجلد وبالتالي تؤدي إلى حدوث التهابات جلدية وحدوث حب الشباب.. وهذا النوع من البكتيريا حساس على غسولات الهيل ، ويمكن أن تتراجع الحالة وتخف الدمامل أو النتوءات الجلدية إذا ما خضع الإنسان لغسولات يومية متعددة من الهيل.**
7. **كذلك وجد أن للهيل فوائد في مكافحة بعض الفطريات التي تسبب قشرة الرأس ، أو نخالة الرأس ، ويمكن تخفيف قشرة الرأس باستخدام غسولات من الهيل لتنظيف الرأس يوميا ٠**
8. **وقد وجد أن هناك بعض المواد في الهيل تساعد على دخول الأدوية والمراهم عبر الجلد وتسرع من تأثيرها .**
9. **ويرى بعض خبراء الأعشاب أن الهيل قد ينافس الأدوية المضادة للالتهاب لأنه يقوم بالمهمة من دون كسر التوازن الموجود بين الجراثيم المتعايشة مع جلد الإنسان والجسم بشكل عام.**
10. **وهو مفيد في تسهيل عمل الجهاز الهضمي وإزالة الريح والمغص وهو بسبب خاصيته المنبهه يمكن عده مقوياً للمعدة والقلب٠**
11. **انه مضاد للتشنج ومسكن للآلام المعدية ٠**
12. **وهو مطيب لرائحة الفم ومزيل للبخر ومطهر للتعفن ٠**
13. **ويعده البعض منشطاً جنسياً، لأنه يعالج الضعف الجنسي يغلى حوالي ٣غم من حب الهيل المطحون في كأس ماء لمدة خمس دقائق ثم يترك ليتخمر مدة خمس عشرة دقيقة ويشرب منه مقدار فنجان قهوة إلى ثلاثة في اليوم .**
14. **ويقضي على الاسهال .**
15. **وانحباس الطمث .**

---

(١٦٠) – ينظر التذكرة ٥٧٤/١ ٠

١٦. ويساعد على انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم٠
١٧. وفي الهند للربو ـ التهاب القصبات ـ حصى الكلى ـ ضعف الشهية ـ الوهن .
١٨. وفي الصين لسلس البول ـ علاج البخر ـ للباه .
١٩. أشـــارت بعض الدراســات الحديثة إلى أنه يمكن اســتخدام الهيل مع الشــاي الأخضر من أجل الوقاية من الذبحات القلبية والسكتات الدماغية.
٢٠. كما أن المركبات الموجودة في الهيل والشاي الأخضر يمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول في الدم ٠
٢١. ويمكن أن يؤدي الهيل إلى اســـترخاء في العضـــلات الملســـاء والتحريض العصبي في منطقة الحوض ، وبالتالي يمكن اعتباره مقويا جنسيا لدى بعض الناس .

محاذير:

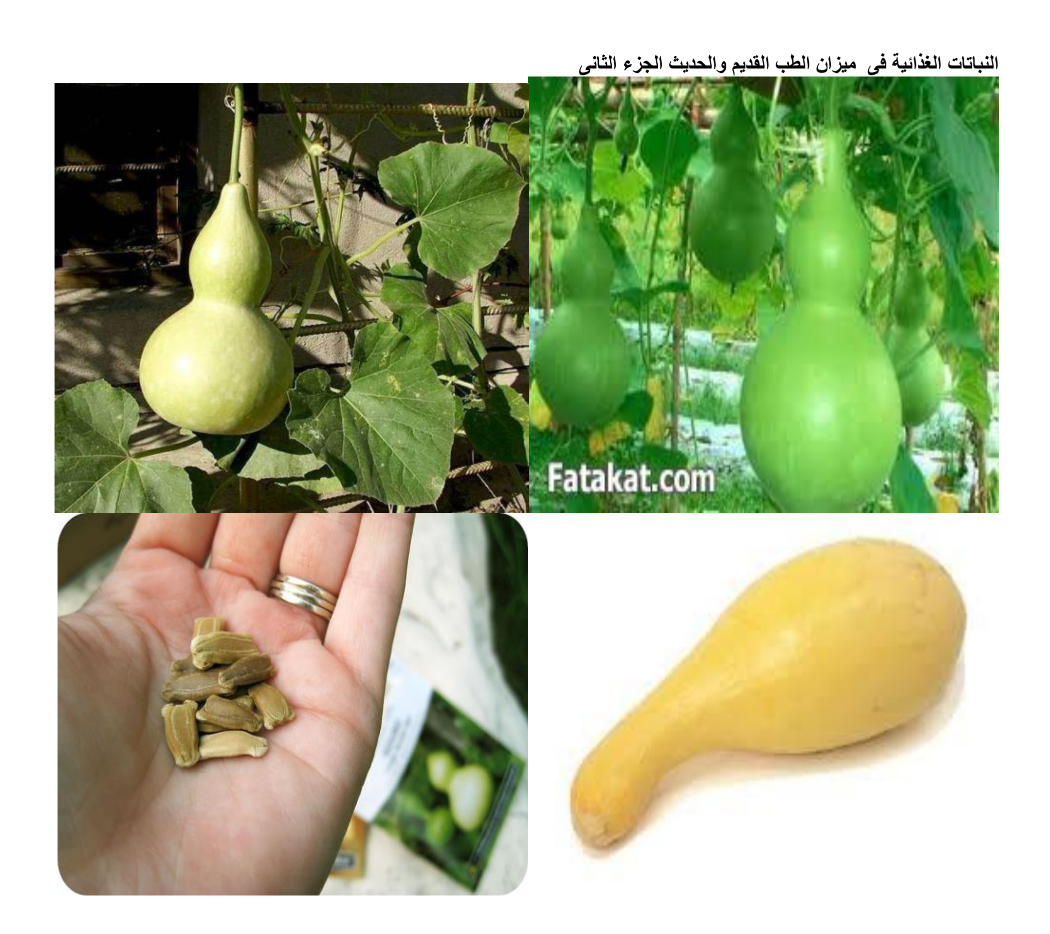
١. لوحظ أن تناول الهيل بكميات كبيرة يمكن أن يزيد من حموضـــة المعدة وحدوث بعض التخريش في الأغشـــية المخاطية .. لذلك يجب تناول الهيل باعتدال خاصـــة الهيل الطازج لأن تأثيره أقوى من المطبوخ وبالتالي فإن إمكانية تخريش جدار المعدة تكون أعلى إذا كان طازجا٠
٢. وينبغي الانتباه إلى أن هناك أنواعا متعددة من الهيل والكثير منها غير ناضـــج ، لذلك يجب التأكد من اكتمال نضج الهيل قبل تناوله ٠
٣. يجب النظر إلى صلاحيته الزمنية ٠
٤. ويجب أن يحفظ الهيل في وعاء مظلم ويمكن أن يفسد بالضوء الساطع٠
٥. ويجب وضع الهيل في علب من البروسلين أو المعدن الذي لا يصدأ ويجب عدم وضعه في العلب البلاســـتيكية بتاتا لأنه يحتوي على بعض المركبات الكيميائية التي تتفاعل مع البلاستيك وتضر بالصحة.
٦. ويجب إحكام إغلاق الأواني التي تحوي الهيل من أجل إبعاده عن الرطوبة يؤكل طازجا لفتح الشهية ومع السلطة (١٦١) .

١٢٣- اليقطين : cucurbita pepo) Pumpkin



---

(١٦١) – قاموس الغذاء ص: ٧٤٧ ٠



الاسم العلمي: ***cucurbita pepo ، Pumpkin***

أسماؤه : اليقطين ، أبو رقبة

الفصيلة: القرعيات ٠

موطن النبات: ويظن ان اصل القرع أمريكا أو أفريقيا وقد زرعت بعض أنواعه في البيرو منذ ألفى سنة.

وصف النبات : أكثر العشابين والمؤلفين في الأعشاب يطلقون القرع على اليقطين وهو خطأ فادح لأسباب كثيرة منها :

فاليقطين يكون:شكله كالجرة ذات رقبة وملمس ناعم ، طعمة كطعم الخيار لا حلاوة فيه ، ملمس الثمرة والورق ناعما، بذوره ضعيفة لصيقة كما في الصورة ،لا تستعمل إلا للمرق أو السلطة ٠

والقرع يكون: ثمره حلو المذاق لذلك يستعمل في المربيات والحلاوة ، ويستعمل في المرق والعصائر ، وبذور لقرع هو الحب الأبيض الذي يستعمله الناس في الكرزات وحبته كبيرة مفلطحة عريضة ، وهو ليس حب الشجر المسمى في البصرة (حجي أحمد) حبته بيضاء رفيعة ، شكله مدور وربما يكون مدورا مرصوصا والصورة تبين الفرق وملمس الثمرة والورق خشنا ، بينما ملمس اليقطينة ناعمة ، تتلون القرعة من اللون الصفر والأحمر عند نضوجها والأخضر قبل نضوجها بينما اليقطين لا تتلون إلا بالأخضر دائما ٠

تســـتعمل في بعض الأحيان مثل الجرة لشـــرب الماء منها ، وبعض الخمارة ينتبذون بها الخمر فلذلك نهى النبي صـــلى الله عليه وســـلم في الانتباذ بالدباء والمزفت (١٦٢)، ويقصـــد بالدباء اليقطين هنا ، والطعام الذي يحبه النبي صلى الله عليه وسلم الذي أكله مع أنس رضـي الله عنه هو القرع وليس اليقطين فهناك فرق في إيراد الحديثين(١٦٣)٠

وأصناف هذا النبات عديدة، منها أصناف تزرع لثمارها وأصناف تزرع للتزيين، ويظن ان اصل القرع أمريكا أو أفريقيا وقد زرعت بعض أنواعه فى البيرو منذ ألفى سنة...

الجزء الطبي المستعمل:البذر٠

المحتويات الكيمياوية:يحتوي اليقطين على: - ماء و نشاء و سكر وزيوت وبروتين ورماد و صمغ لاذع ، يحتوي على الحديد و الكالسيوم و فيتامين أ ، مادة تسمى **Melonemetin** .

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم:ورد ذكر اليقطين فى القراءن الكريم ، قول الله تعالى (وانبتنا عليه شـــجرة من يقطين) سورة الصافات الآية : ١٤٦ ٠

وفي تفســير هذه الاية ان الله تعالى يقصـــد يونس عليه الســـلام حين أكله الحوت وقذفه في جزيرة وكان جســـده لا يقوى على النوم على أي شـــئ ســـوى اليقطين لكون أوراقه عريضـــة وناعمة ، ولو كان ورق القرع لتأذى به لأن ورق القرع خشـــن وهو خارج من بطن الحوت كأنه يوم ولدته أمه لكون لحم جســـده رقيقا ، قد اوجد الله تعالى من كل جانب ورق اليقطين ليلف جسده ليقيه الحر والبرد وألام قرص الحشرات فسبحانه القادر على كل شيء(١٦٤) ٠

ب-وفي الطب الحديث:

١. ملين لطبيعة المعدة ٠
٢. ينشط الكبد ، يمنع الريقان .
٣. يزيل الصداع و الشقيقة خصوصاً النوع النفسي ، أكلاً و وضعه موضعياً .
٤. مهدئ للاعصاب و امراض النفس .
٥. مدر للبول يفتت الحصى و الرمل ، يزيل التهابات الكلى ، ينشط الكلى ويقوي وظائفها .
٦. يكسر العطش و يزيل الحرارة و الحمى .
٧. ينفع امراض الصدر و السعال .
٨. ينشط اللثة و يكافح اوجاع الاسنان .
٩. يستعمله اصحاب معامل المربيات لغش المربى ، لأنه لا لون له و لا طعم فيمكن إضافته مع اي فاكهة فيعطي نفس الطعم و الرائحة .
١٠. وفي كميات كبيرة يساعد على القيء و الاستفراغ بسبب مادة تسمى **Melonemetin** .

---

(١٦٢) - أخرجه البخاري في الصحيح ١٢٨٨/٣ رقم الحديث ٣٣٠٣ ٠
(١٦٣) - أخرجه البخاري في الصحيح٧٢٧/٢ رقم الحديث ١٩٨٦ ٠
(١٦٤) – التذكرة٧٣٠/١ ٠

١١. بذره طارد للدود و خاصة الدودة الوحيدة ٠
١٢. يعالج امراض الجهاز البولي و مشاكل غدة البروستات (١٦٥)٠

محاذير: لا ضرر في تناوله ٠

(١٦٥) – قاموس الغذاء ص: ٧٥٤ ، وينظر زاد المعاد ٣٧٠/٤ ٠

الخاتمة

بعد حمد الله تعالى ومعونته ننتهي من تأليف كتاب (النباتات الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث) **في يوم الاثنين المؤرخ ٩ جمادى الثانية سنة ١٤٣٣هـ - المصادف ٣٠/نيسان سنة ٢٠١٢م ، في الساعة الحادية عشرة صباحا ، وقد ظهرت بعض النتائج وددت تدوينها في هذه الخاتمة :**

١- على كثرة ما كتب في طب الأعشاب يبقى النقص يساور المؤلفين قديما وحديثا ، ليدلل أن كل إنسان ليس بكامل والكمال لله وحده سبحانه وتعالى ، وعلى هذا فقد يكتب اليوم إنسان ، ليكمل ما كتبه بعده إنسان آخر ، وهكذا كملت العلوم أو كادت تكمل ، وفي كل يوم يخرج لنا العلماء ابتكارات وإنجازات لاسيما في حقل الطب ، والطب البديل هو أحد تقسيمات الطب الحديث وعليه الاعتماد في بعض الحالات التي تتعسر على الطب الكيمياوي البت في علاجه فيكون الطب البديل(طب الأعشاب) البديل الأمين لمن أحسن معرفته ووصفه ٠

٢- لقد تقول على الطب كثير من الكذبة والمشعوذين والذين لا دراية لهم في علم الأعشاب فضلا عن علم الطب القديم والحديث ، فترى كثيرا من الصفحات سودت ، وما هي إلا نقول عن الآخر من غير تمحيص ، والنقل مع بيان المصدر فضيلة تحسب للكاتب أو المؤلف ويشكر على ذلك ، إلا أن بعضهم يصر على سرقة تعب غيره ، وقد أبعدت نفسي عن ذلك وسطرت ما نقلته ولاسيما من المواقع الإلكترونية(الانترنيت) لأن بعض من كتب فيه كان يلاحظ التطور الحاصل في المعلومات المستقاة من مصادرها والتي تذكرها بعض المواقع ، مما مال القلب إلى الشعور بالأمانة نحوه فنقلنا بعض ذلك قاصدين الفائدة المرجوة للقارئ الكريم ٠

٣- ظهر في المؤلفات التي اطلعت عليها خلطا في أسماء الأعشاب وقد صححت ذلك في مكانه من غير أن أتعرض لاسم المؤلف وفي بعض الأحيان إلى مؤلفه إلا في الحالة القصوى التي لا ينبغي السكوت عليها فربما أضر المريض بذلك فعندئذ أذكر اسم الكتاب ، ولم أذكر اسم المؤلف لأن غايتنا بيان الحقيقة وليست التشهير بالناس ٠

٤- بعض المؤلفين في الأعشاب كان تأليفه تأليف العطارين فلا يحيل إلى مصدر ، وكلامه كثير الخطأ في اللغة ، ولا أدعي أني ملكت العربية ، ولكن حسب استطاعتي حاولت جاهدا أن لا تقع في الكتاب غلطة لغوية أو خطأ طبي وليعذرني القارئ إن وجد من ذلك في كتابي هذا فإني غير معصوم وأرشده أن يصحح لي ذلك لأتلافاه في طبعات قادمة عن شاء الله تعالى ٠

٥- بعض المؤلفين المحدثين ينقل عن المؤلفين القدماء نقلا غير صحيح فيبتر في بعض الأحيان كلام القديم وتكون عندئذ الوصفة الطبية ناقصة ، بل منهم من ينقل صفحات من الكتب القديمة ولا يحيل إليها بل يسقط كلاما مهما من كتب القدماء ويدعي أنه هذا هو كلام ابن سينا أو ابن البيطار أو غير ه وليس بذلك فمثل هذا نبهت عليه وبعض ذلك نقلته نصا منه أو من بعض المواقع الالكترونية التي خربت أكثر من أن تنفع فأذكر النص الصحيح من المصدر القديم ثم أجعل مكان الكلام المحرف نقاطا هكذا ٠٠٠٠٠٠٠٠ ثم أذكر موقع الانترنيت أو المصدر في نهاية الكلام على النبتة التي

أذكر منافعها ، ليكون ذلك تحذيرا للقارئ ومن غير مساس بصاحب الموقع الالكتروني أو المصدر الذي أخذت منه النص .

٦- وظهر أن بعض المؤلفين من صوّر النبتة وسماها بغير اسمها المعروف بها ليغش القارئ بأنه يعرف نباتات طبية كثيرة ، إما جهلا أو خلطا وهذا معذور لجهله .

٧- لما كانت الأدوية الكيمياوية المنتشرة في الأسواق إذا فتحت التعليمات المرفقة مع الدواء وقرأت فيها رأيت فيه من المضاعفات التي إن سلم منها إنسان لم يسلم الآخر كفرط الحساسية وغيرها مع التأكيد على أخذ الدواء وصرفه من قبل طبيب مختص ولا يستطيع صيدلي أو طبيب أن ينكر بعض المضاعفات التي يسببها الدواء الكيمياوي المصنّع بينما الأعشاب لاسيما الغذائية منها تؤخذ ولا ضررمنها أما غير الغذائية فلا تصرف إلا من قبل خبير مختص لأن عدم تناولها بالجرعة المحددة قد يؤخر الشفاء إذا ما قلنا أنها قد تحدث ضررا ، لكن أقل مما تحدثه الأدوية الكيمياوية .

٨- ظهر من البحوث في هذا الكتاب عظمة الخالق سبحانه وتعالى كيف أودع في باطن غذاءنا الدواء الذي يشفي أبداننا بإذنه تعالى .

٩- أن أكثر ما كتب في طب الأعشاب مأخوذ ممن سبقهم من المؤلفين، ويدور كلامهم على أعشاب نقلوها عن القدماء بإسلوب جديد من غير ذكر ما توصل إليه العلم الحديث من أبحاث في هذا المضمار ، فظهرت بعض الكتب حديثا تعني بذلك لكنها قليلة لاتسد رمق الإنسان العربي وشهيته المعرفية .

١٠- بعضهم يذكر صورا لأعشاب ليست هي في الحقيقة للباب الذي يذكره وقد سبق ذكر ذلك في المقدمة .

١١- وأخيرا أني لا أعيب على كل صاحب موقع أو مصدر إنما كل منهم قد أدلى دلوه لمنفعة الناس وثوابه على الله تعالى ، وأحب أن يعاملني الناس كما أعاملهم وجل من لا يخطئ وما نحن إلا أناس كثيرو الخطأ فنسأل الله تعالى أن يثيبني على ما ذكرت ، وعلى العلماء من أطباء وغيرهم أن يأخذوا بيدي إلى الحقيقة التي ربما أغفل عنها لكوني إنسانا يتذكر وينسى ، وأن يدعو لي أن رأوا خيرا يفيدهم والله من وراء القصد .

المصادر والمراجع

١- المصادر العربية :

٤- الأحكام السلطانية في الصناعات الطبية لأي الحسن علي بن طرخان الحموي الكحال/ مطبعة مصطفى البابي الحلبي واولاده بمصر / القاهرة /سنة١٣٧٤هـ - ١٩٥٥م ٠

٥- الاعجاز الطبي في القرآن/ د. السيد الجميلي / الطبعة الثالثة سنة ١٩٨٦م / دار الهلال / بيروت .

٦- الآفاق العلمية في القران / عبد الزهرة تركي فريح / مطبعة الآداب النجف سنة ١٩٩٤م.

٧- ألف باء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية – د ٠ دنيس لامبولاي ترجمة محمد حسين شمس الدين مراجعة د٠ ناصر شريف – نشر شركة دار الفراشة للطباعة والنشر – بيروت لبنان سنة ٢٠٠٢م٠

٨- بين الطب والإسلام / د. حامد الغرابي / دار الكتاب العربي القاهرة / سنة ١٩٦٢م .

٩- التداوي بالأعشاب / د.أمين رويحة / دار القلم بيروت لبنان .

١٠- التداوي في القرآن / عبد المنعم قند يل / مطبعة الراية بغداد / سنة ١٩٨٨م

١١- تذكرة أولي اللباب والجامع للعجب العجاب/ داود بن عمر الأنطاكي / تحقيق احمد شمس الدين / ط١ سنة ١٤١٩هـ/١٩٩٨م ، نشر دار الكتب العلمية بيروت لبنان ٠

١٢- تسهيل المنافع في الطب و الحكمة ، لإبراهيم بن الأزرق / مكتبة النهضة / بغداد .

١٣- تفسير كتاب دياسقوريدوس في الأدوية المفردة /لابن البيطار المالقي /تحقيق إبراهيم بن مراد .بيت الحكمة، قرطاج ، تونس ١٩٩٠م

١٤- تقويم الإبدان في تدبير الانسان لأبن جزلة (ت٤٩٣هـ) مطبعة روضة العلم سنة ١٣٣٣هـ .

١٥- تقويم الصحة لابن جزلة المطبوع مع كتابه تقويم الأبدان ٠

١٦- تكنلوجيا الزراعة والعلاج النباتي / المهندس علي الدجوي مكتبة مدبولي – مصر٠

١٧- جامع الأصول من أحاديث الرسول لابن الأثير/ دار الفكر بيروت.

١٨- الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير / للسيوطي / دار الكتب العلمية القاهرة سنة ١٣٧٣هـ / ١٩٥٤م.

١٩- الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية / لأبن البيطار / طبع بالاوفسيت مكتبة المثنى / بغداد .

٢٠- جنة الأعشاب لخبير الأعشاب حسن خليفة / الطبعة الأصلية ط٢ سنة ٢٠١١م / نشر دار الإسراء-عمان – الأردن-ط٢ سنة ٢٠١١م.

٢١- الحاوي في الطب للرازي (ت٣١٢هـــ) الطبعة الأولى سنة ١٣٨٧هـــ / ١٩٦٧م / حيدر أباد الدكن الهند .
٢٢- دراسات كيميائية حيوية وتكنولوجية على حبوب الشعير سنة ١٩٩٧م.
٢٣- دليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب د٠ دنيس لامبولي / دار الفراشة بيروت لبنان سنة ٢٠٠١م
٢٤- زاد المسافر وقوت الحاضر/لابن الجزار / تحقيق د. موسى سويسي، د. الراضي الجازي، د. جمعة شيخة، د .فاروق العسلي .بيت الحكمة، قرطاج)تونس١٩٩٠م
٢٥- زاد المعاد في خير هدى العباد / ابن قيم الجوزية / تقديم ومراجعة عبدالرؤف طه / مطبعة الحلبي مصر .
٢٦- سبل الاسلام شرح بلوغ المرام / للصنعاني / دار الفكر بيروت .
٢٧- سنن أبي داود سليمان بن الأشعث / تعليق محمد محيي الدين عبد الحميد / نشر دار أحياء السنة النبوية .
٢٨- سنن أبن ماجه محمد بن يزيد القزويني / تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي / دار الفكر للطباعة سنة ١٣٧٣هـ / ١٩٥٤م .
٢٩- السنن الكبرى / للبيهقي / الطبعة الأولى / سنة ١٣٥٢هـــ / حيدر أباد الدكن الهند .
٣٠- سنن الترمذي / تحقيق أحمد محمد شاكر وجماعة / المكتبة الأسلامية سنة ١٣٥٧هـ / ١٩٣٨م .
٣١- السنن للدارقطني علي بن عمر أبو الحسن الدارقطني البغدادي٠ت ٣٨٥هـــ) تحقيق : السيد عبد الله هاشم يماني المدني ، الناشر : دار المعرفة – بيروت، سنة ١٣٨٦ هـ - ١٩٦٦ م ٠
٣٢- السنن الصغرى للبيهقي
٣٣- سنن النسائي / الطبعة المصرية / بالازهر .
٣٤- السنن الكبرى للبيهقي أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيهقي تحقيق : محمد عبد القادر عطا ، الناشر : مكتبة دار الباز - مكة المكرمة ، ١٤١٤ هـ ١٩٩٤ م٠
٣٥- السنن الكبرى للنسائي ، أحمد بن شعيب أبو عبد الرحمن النسائي ، تحقيق : د.عبد الغفار سليمان البنداري ، سيد كسروي حسن ، ط١ ، سنة ١٤١١ هـــ - ١٩٩١م، الناشر : دار الكتب العلمية – بيروت ٠
٣٦- شرح صحيح مسلم للنووي ط٢ سنة ١٣٩٢هـ/١٩٧٢م ٠
٣٧- شعب الإيمان / أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي (٤٥٨هـ) ، تحقيق : محمد السعيد بسيوني زغلول ، ط١ ، ١٤١٠هـ ، الناشر : دار الكتب العلمية – بيروت .
٣٨- الصحة والمجتمع د امين سرور/ الدار العربية للكتاب / ليبيا – تونس .
٣٩- صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان ، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي (٣٥٤هـ)، تحقيق : شعيب الأرنؤوط ، ط٢، ١٤١٤هـ - ١٩٩٣ م ، الناشر : مؤسسة الرسالة – بيروت ٠

٤٠- صحيح البخاري / مطبعة مصطفى البابي الحلبي / القاهرة سنة ١٣٧٨هـ / ١٩٥٨م وطبعة دار المعرفة بيروت فتح الباري .
٤١- صحيح أبن ماجه / محمد ناصر الدين الالباني / الكتب الاسلامي / الطبعة الأولى سنة ١٤٠٧ هـ / ١٩٥٦.
٤٢- صحيح مسلم / تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي / دار أحياء التراث بيروت / الطبقة الأولى من ١٣٧٥هـ ١٩٥٦م / وطبيعة العلمية بيروت / وطبعة بها شرح صحيح مسلم .
٤٣- الطب البديل مداواة بلا أدوية للدكتور محمد المخزنجي
٤٤- الطب الشعبي لإبراهيم بن سلمان الأنقر تحقيق الشيخ محمد بن أحمد الخزرجي طبع شركة أبو ظبي دولة الإمارات العربية المتحدة ٠
٤٥- الطب الشعبي – د٠ س٠جارفيس- نقله إلى العربية د٠ أمين رويحة – ط٤ سنة ١٩٨٢م – مكتبة النهضة بغداد ٠
٤٦- الطب النبوي لابن قيم الجوزية – تحقيق سيد إبراهيم – ط١ سنة ١٤١١هـ/١٩٩٦م نشر دار الحديق – القاهرة ٠
٤٧- الطب النبوي للذهبي / المطبوع من تسهيل المنافع لأبن الأزرق / النهضة بغداد .
٤٨- الطب النبوي في نسيجه الجديد د ٠ عبد الباسط خليل محمد / ١ ط٢ في المطبعة العصرية بيروت سنة ٢٠١٢م .
٤٩- الطب النبوي والعلم الحديث لمحمود ناظم النسيمي / ط٣ سنة ١٩٩٠ م
٥٠- الطب الوقائي في الأسلام / الصيدلي عمر محمود عبد الله / الطبعة الأولى ١٤١٠هـ ١٩٩٠م/ مطبعة الزهراء /الموصل العراق .
٥١- طعام المايكروبيوتك الموسع لمريم نور وكمال مزوق
٥٢- عالج نفسك بطعامك وشرابك/ أبو الفداء محمد عزت / الطبعة الثانية سنة ١٤٠٤هـ ١٩٩٣م /دار الفنون / السعودية .
٥٣- العلاج بالتلبينة، إعداد عبد الكريم التاجوري
٥٤- العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية / أحمد الصباحي عوض الله ط١ سنة ١٤٠٤ هـ/١٩٨٤م نشر دار أقرا – بيروت ٠
٥٥- العلوم الزراعية الخاصة / الإنتاج النباتي /للمرحلة الثانوية الأردن/تأليف: د/ مصطفى محمد قرنفلة، د/ حسن أحمد زيادة، د/ مازن محمد عكاوي، م/ هاني عبد الله مراد، م/ ماجد حسني الشروف٠عمان – الأردن ٠د٠ت ٠
٥٦- الغذاء ودوره في تنمية الذكاء للدكتور نبيل سليم علي./ مصر .
٥٧- الغذاء لا الدواء / د٠صبري القباني/ بيروت .
٥٨- فتح الباري شرح صحيح البخاري ، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ،ط١ سنة ١٣٠١هـ ، المطبعة المنيرية ببولاق مصر ، وطبعة أخرى، دار المعرفة بيروت ١٣٧٩هـ ٠
٥٩- القانون / لأبن سينا / بالاوفيست مكتبة المثنى بغداد .

٦٠- قاموس الغذاء والتداوي بالنبات / أحمد قدامة / الطبعة الأولى / سنة ١٤٠١هـ / ١٩٨١م / دار النفائس بيروت .

٦١- القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية ، عبدالرحمن مصيفر ، سنة ، نشر مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية الطبعة الأولى سنة ٢٠٠٥م٠

٦٢- الكفاية في الطب لأبي الحسن ابن رضوان-تحقيق د٠ سلمان قطاية – ط١ سنة١٤٠١هـ - ١٩٨١م –دار الطليعة بيروت ٠

٦٣- المستدرك على الصحيحين /للحاكم / دار الكتاب العربي بيروت .

٦٤- المعجم الأوسط ، أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني (ت ٣٦٠هـ) تحقيق : طارق بن عوض الله بن محمد ،عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني ، الناشر :دار الحرمين - القاهرة ، ١٤١٥ ٠

٦٥- المعجم الكبير الكبير / للطبراني / تحقيق حمدي السلفي / الطبعة الثانية / ١٤٠٩هـ ١٩٨٩م / مطبعة الزهراء / الموصل العراق .

٦٦- مسند أحمد أحمد بن حنبل / الطبعة الأولى / سنة ١٣٦٨هـ ١٩٤٩م / بشرح أحمد محمد شاكر / دار المعارف / مصر /طبعة اليمينية مصر سنة ١٣١٣هـ .

٦٧- المصنف لابن أبي شيبة شيبة عبدالله بن محمد أبو بكر الكوفي (ت ٢٣٥هـ) / تحقيق كمال يوسف الحوت / مكتبة الرشد الرياض/ بدون تاريخ٠

٦٨- المعتمد في الأدوية المفردة / يوسف بن عمر الغساني التركماني (ت ٦٩٤هـ صححه مصطفى السقا / الطبعة الثانية / سنة ١٣٧٠هـ / ١٨٥١م/ مطبعة مصطفى ألبابي الحلبي / مصر .

٦٩- من لا يحضره الطبيب / للرازي / تحقيق د. محمد قاسم / الطبعة الأولى سنة ١٩٩١م دار الحرية / بغداد .

٧٠- الموطأ لمالك بن أنس الأصبحي (ت ١٧٩هـ) برواية يحيى الليثي ، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي – مصر، بدون تاريخ ٠

٧١- النباتات والأعشاب العراقية بين الطب الشعبي والبحث العلمي- سامي هاشم مجيد ومهند جميل محمود طبع مطابع دار الثورة بغداد سنة ١٩٨٨ م

٧٢- النباتات الطبية في العراق / د. علي الراوي / مطبعة الحكومة / بغداد سنة١٩٦٤م.

٧٣- النباتات الطبية – د. عبد العزيز شرف نشر المؤسسة المصرية للكتاب العربي / القاهرة / سنة ١٩٦٨م.

٧٤- نهاية الأفكار ونزهة الأبصار / عبد الله بن قاسم الحريري الاشبيلي / تحقيق حازم البكري ود.الكحال مصطفى العاني/دار الحرية بغداد / سنة ١٩٧٩/ ١٩٨٠م.

٧٥- النهاية في غريب الحديث / لأبن الأثير الجزري / تحقيق طاهر الراوي ومحمود الطناجي / المكتبة العلمية / بيروت .

٧٦- الوجيز في الأسلام والطب وشرحه / د. شوكت الشطي / مطبعة جامعة الصدق سنة ١٣٧٩هـ/ ١٩٦٠ ٠

٢- الدوريات :
أ- المجلات:
٧٧- مجلة الإرشاد الزراعي ـــ دمشق، العدد ٥٦ لعام ١٩٦٤مقالة بعنوان(هل يمكن زراعة الكمأة في سوريا- مقالة بقلم عبد الله المصري ٠
٧٨- المجلة الأمريكية للسموم والعاقير الطبية والمجلة الماليزية للعلوم الطبية لهذا العام ٢٠٠٧ ٠
٧٩- مجلة الرياض العدد١٢٦٥٩ السنة ٢٨ يوم الاثنين١٦ ذو الحجة ١٤٢٣ هـ٠
٨٠- مجلة طبيبك، إيلول ١٩٧٨م عنوان بالمقالة :العسل والكمأة وأمراض العيون- بقلم تيسير أمارة الدعبول وطافر العطار ٠
٨١- مجلة عالم الغذاء عدد (٣) بتاريخ " سبتمبر ١٩٩٨م -جمادى الأولى١٤١٩هـ ٠
٨٢- مجلة المورد (علوم الطب بين العرب والمسلمين) مجلد ٩/ العدد ١٤ سنة ١٩٨١ م ٠
٨٣- مجلة الهلال العصـــرية مجلد ٦٢ جزء ١٩٥٤/٣ (بحث البلح واللفت والملوخية تشفي من مرض البلاجرا – للدكتور ابراهيم فهيم ٠
٨٤- مجلة (Am J Clin Med) في شهر مايو ٢٠٠٣م٠
٨٥- مجلة Bio Med Sci Instrum عام ٢٠٠٣٠
٨٦- مجلة Int J Cardiol في شهر يناير ٢٠٠٤م٠
٨٧- مجلة (tohoku J Exp Med) في شهر ديسمبر ٢٠٠٣،
٨٨- مجلة (tohoku J Exp Med) في شهر ديسمبر ٢٠٠٣،
٨٩- مجلة Res Vet Sci شـهر ديسـمبر ٢٠٠٢٠، و مجلة Planta Med في عام ٢٠٠٢م ٠
٩٠- مجلة (J Carcinog)عدد أكتوبر ٢٠٠٣٠
٩١- مجلة J Vet Med Clin Med في شهر يونيو ٢٠٠٣ ٠
٩٢- مجلة Phytother Res في عدد شهر فبراير ٢٠٠٠ ٠
٩٣- مجلة Phytother Res في عدد شهر فبراير ٢٠٠٣ ٠
٩٤- مجلة Phytother عدد شهر سبتمبر ٢٠٠٣ ٠
٩٥- مجلة Nutr Cancer في شهر فبراير ٢٠٠٣م ٠
ب- الجرائد :
٩٦- جريدة الرياض السنة ٣٩ الاثنين ١٥ رمضان ١٤٢٤العدد و١٢٩٢٥
٩٧- جريدة الرياض السنة ٤٠ الاثنين ٢٧ شعبان ١٤٢٥العدد ١٣٢٦١ ٠
٩٨- جريدة الرياض السنة ٣٩ الاثنين ٢٩ صفر ١٤٢٥العدد ١٣٠٨٦ السنة ٣٩ ٠
٣- المؤتمرات :
٩٩- استعمال السواك لنظافة الفم وصحته للدكتور محمد رجائي ، و د. احمد عبد العزيز بحث ألقي في وقائع المؤتمر الطبي الأول مؤتمر الطب الأسـلامي الأول / المنعقد في الكويت من ١٢ – ١٦ يناير سنة ١٩٨١م .
١٠٠- الكمأة من المن وماؤها شـفاء للعين- محاضـرة ألقاها المعتز بالله المرزوقي: في المؤتمر العالمي الأول عن الطب الإسلامي، الكويت - ١٩٨١م٠

فهرس النباتات الواردة في الجزء الثاني